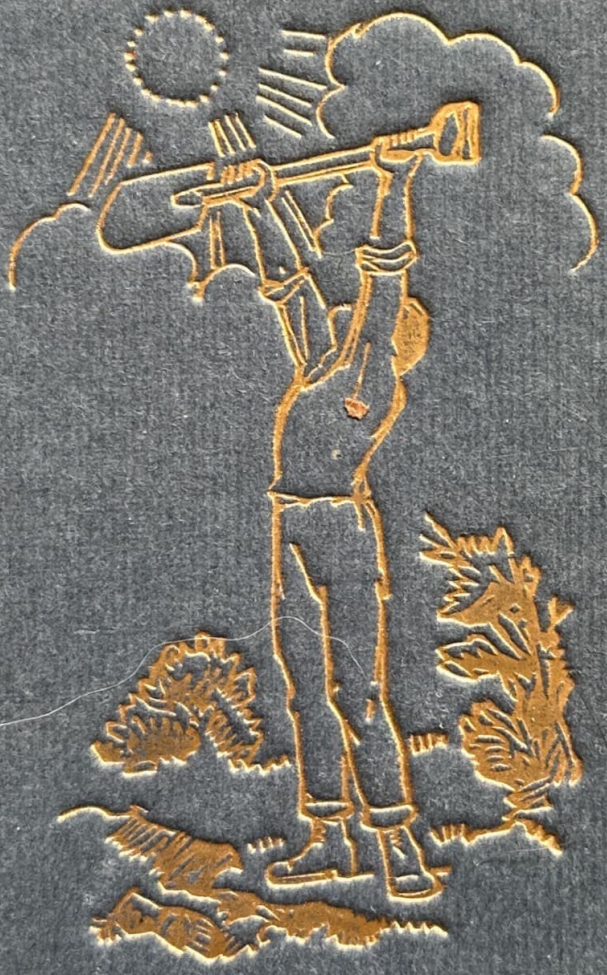
DANSK PRIMITIV GYMNASTIK

NIELS BUKH



TREDIE UDGAVE

H. HAGERUP – KØBENHAVN

1936

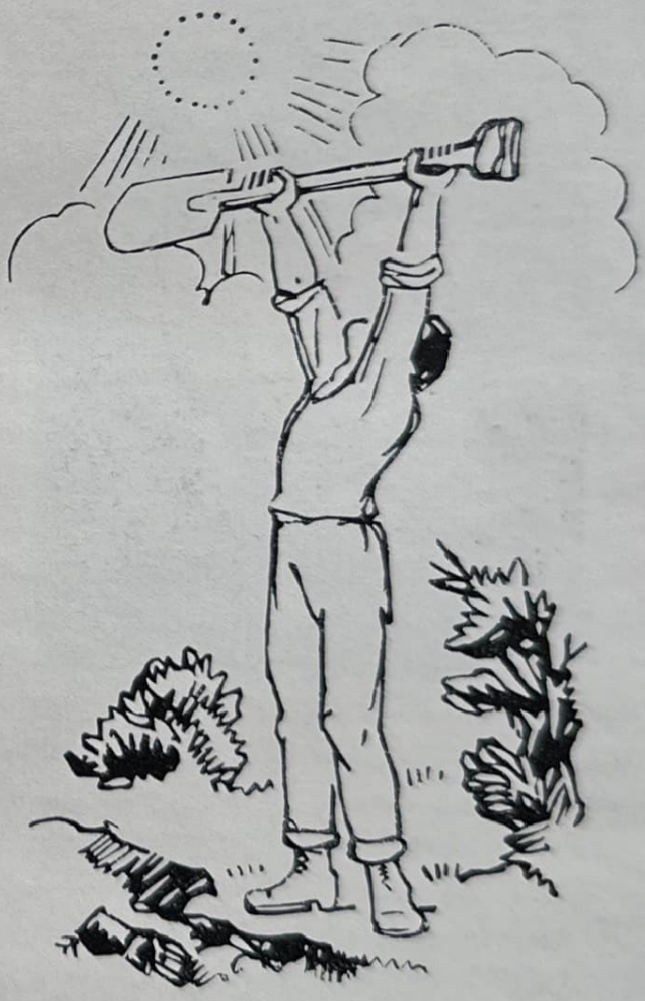
ALLE RETTIGHEDER FORBEHOLDES
H. HAGERUPS FORLAG

COPYRIGHT BY NIELS BUKH

Printed in Denmark
PEDERSEN & LEFEVRE KØBENHAVN V

DANSK
PRIMITIV
GYMNASTIK

NIELS BUKH



TREDIE UDGAVE

H. HAGERUP - KØBENHAVN
1936

Forord.

Denne Bog tilegnes — ogsaa i fjerde omarbejdede Udgave — de danske Delingsførere. De modtog fra første Færd det Arbejde, hvorom den handler, med den største Tillid og Forstaaelse og banede derved Vejen for Primitiv Gymnastik ud over Danmarks Land, ligesom de med Dygtighed lærte fremmede Folkeslag ude i den øvrige Verden at respektere dansk Gymnastik.

Den primitive Gymnastik er i de tre første Udgaver forelagt Gymnastikledere som en ny Arbejdsmaade, der havde sin Begrundelse i Menneskenes mangelfulde Legemsudvikling, og som saa sit Maal i at føre Ungdommen fremad imod Fuldkommenhed. Midlerne, der blev budt Lederne til frit Valg og Brug, var en ret righoldig Samling af forskellige Øvelser og Arbejdsformer.

Primitiv Gymnastik har saaledes i Tiderne, der er gaaet, nærmest været øvet som et Forsøg og ikke just som et nyt Gymnastiksystem, men dette Forhold bør nu ændres.

Det er ikke G r u n d e n under eller M a a l e t for Primitiv Gymnastik, der skal rokkes ved, men det er B r u g e n a f M i d l e r n e, der skal føres ind i et sikrere Leje.

Arbejdet har nu i Løbet af de sidste tyve Aar gennemgaaet en grundig Prøvelse baade her paa Gymnastikhøjskolen og ude i Foreninger og Skoler Landet over, og mange af den primitive Gymnastiks Øvelser og Virkemidler har vist sig saa værdifulde, at de bør have en fastere Plads i den legemlige Opdragelses Tjeneste end den, de hidtil har haft, og de er derfor samlet her i fjerde Udgave og sat i System under Navnet D a n s k primitiv G y m n a s t i k.

Jeg haaber, at dette Arbejde aldrig maa stivne i sine Former, men altid staa aabent og modtageligt overfor sund og naturlig Fornyelse, saa Gymnastikken i Sandhed kan blive, hvad den bør være — en god Grund at bygge paa saavel for de frie Idrætter som for alt øvrigt, der vil tjene Udviklingen af en sund og god Slægt.

Gymnastikken er imidlertid ikke blot G r u n d e n under legemlig Opdragelse og maa derfor ikke nøjes med at give G r u n d-

forbedringen alene, — der kun er Arbejdets første fysiske Maal, — men skal ogsaa vedblivende øve sin gode Virkning, saadan at de Evner og Kræfter, der er kaldt til Udvikling, kan fortsætte deres Vækst.

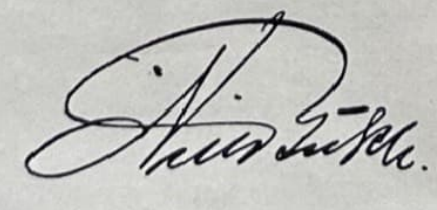
Og her kan Idrætten træde hjælpende til.

Det er jo nemlig saadan, at den mest veltrænede Gymnast maa have de bedste Betingelser for at kunne øve de frie Idrætter rigtigt og med størst muligt Udbytte.

Gymnastik og Idræt kan — hver for sig — tjene Ungdommens legemlige Udvikling og styrke dens Karakter, men bedst er det naturligvis, hvor de virker sammen. Og derfor er det mit Ønske, at Delingsførerne i Fremtiden ogsaa vil paatage sig Ledelsen af Boldspillet, Svømningen og de øvrige frie Idrætter og drage disse værdifulde Virkemidler i Ungdomsarbejdet frem til virkelig Folkegavn paa samme udmærkede Maade, som de har virket førende overfor Gymnastikken her i Danmark.

For god Hjælp ved Udarbejdelsen af nærværende Bogs Arbejdsplaner for Smaapiger takker jeg Gymnastiklærerinde Ingeborg Olsen. For Drengearbejdsplanerne bringer jeg Skoleinspektør Alfred Andreassen, Frederiksberg, og Kommunelærer Richard Pedersen, København, min bedste Tak, og for Planerne til voksne Gymnasters Arbejde takker jeg mine Lærere Kristian Krogshede og Mads Nielsen.

Endvidere takker jeg Kristian Krogshede for værdifuld Hjælp ved Optagelsen af Billederne og ved Udarbejdelsen af hele denne Bogs Indhold.



Indledning.

I Tiden fra 1885 til 1915—20 herskede der her i Danmark en levende Interesse for det Gymnastiksystem, som Svenskeren Pehr Henrik Ling havde skabt og som han paa saa udmærket Maade havde forstaaet at slaa til Lyd for.

Man kaldte Gymnastikken »rationel« og forstod herved, at den gennem sine Øvelser skulde give Menneskelegemet en velbegrundet, planmæssig og maalbevidst Paavirkning.

Begrundelsen laa i den stærke Trang til legemlig Udvikling og Dannelse, som Ungdommens Holdning og Færd aabenbarede.

Planlæggelsen gik ud paa, at Gymnastikken med sine alsidige Øvelser skulde modarbejde den eensidige Paavirkning, som det daglige Arbejde øvede paa Mennesket, og endvidere, at Gymnastiktimen skulde forløbe uden Overanstrengelse af Hjerte og Aandedræt.

Maalet, der stiledes imod, var et sundt og smukt Legeme som Bolig for en sund Sjæl.

Naar Gymnastikken allerede for over en Menneskealder siden vandt saa stor Interesse her i Landet, saa skyldtes dette i særlig Grad den danske Folkehøjskole.

Det var Mænd som Ernst Trier, Vallekilde, Poul la Cour, Askov, N. H. Rasmussen, K. A. Knudsen og flere andre fra samme Lejr, der først forstod, at der i den legemlige Opdragelse laa store folkelige Værdier gemt, og det var disse Mænd, der banede Vejen for rationel Gymnastik ind i det danske Ungdomsarbejde, først paa Højskolerne og siden derfra ud til Skytteforeningerne, Folkeskolen og Hæren.

Men Svensk Gymnastik, som Benævnelsen snart blev, evnede ikke i det lange Løb at tilfredsstille den danske Ungdoms gymnastiske Trang og Interesse.

Skylden herfor maa dog paa ingen Maade tillægges Ling, da den helt og fuldt hviler paa de Teoretikere, der satte hans Arbejde i System.

Et Gymnastiksystem, der skal bevare sin Plads som Middel i Folkeopdragelsens Tjeneste, maa naturligvis stilles aabent og frit overfor al sund Fornyelse, saadan at det til enhver Tid ejer Øvelser og Arbejdsformer, der er i Stand til at rydde alle de Hindringer af Vejen, der Tid efter anden kan vise sig for den legemlige Opdragelses Bestræbelser fremad imod Fuldkommenhed.

Ethvert systematisk ordnet Foretagende har en bestemt Aarsag eller Grund at bygge sit Arbejde paa. Det har endvidere en Samling Midler til Brug og endelig et bestemt Maal at stile imod. Begrundelsen og Maalet er Systemets faste og urokkelige Punkter, hvorimod Midlerne naturligvis maa ændres, alt efter som indhøstede Erfaringer kræver det.

Lings Ord om, at mangelfuld Legemsdannelse er den egentlige Begrundelse for rationel Gymnastik, og at Fuldkommenhed er Maalet for dens Arbejde, var absolut rigtige. Men de Midler eller Øvelser, hvori Svenskerne indkapslede Lings geniale Idé var derimod i højeste Grad mangelfulde. Og disse Øvelser autoriserede man ikke desto mindre baade i Sverige og her i Danmark, og man tillagde dem en saadan Ufejlbarlighed, at da de viste sig ude af Stand til at føre Udøverne hurtigt og sikkert nok fremad imod det rette Maal, saa lagde man hellere Maalet om, end gav Frihed i Valg og Brug af Midler.

Børnegymnastikken blev til Motion eller Underholdning, og i Hæren benyttedes Gymnastikken nærmest som et disciplinært Straffemiddel, mens den frivillige Gymnastik snart gled over i Konkurrencevæsenet, — hvad den i hele sin Idé er i Modstrid med.

Men om end den svenske Gymnastik i nogen Maade blev en Skuffelse for mange af os, der havde fattet Lid til den, saa vilde det dog være godt, om Lings Opfattelse af rationel Gymnastik stadig maatte være raadende her i Danmark, thi med den legemlige Dannelse staar det fremdeles smaat til baade i Børneskolerne og blandt den voksne Ungdom.

I Almindelighed stiller den skolemæssige og faglige Uddannelse saa store og eensidige Krav til Ungdommens Evner og Kræfter, at Opfyldelsen af disse nærmest maa betegnes som Misbrug; og Følgerne udebliver da heller ikke. Alt, hvad der erhverves ved Brud paa det harmoniske i Opdragelsen, maa der bødes for med andre Værdier, og i dette Tilfælde er det den legemlige Skønhed, Sundhed og Duelighed, det gaar ud over.

Forholdet burde være saadan, at baade aandelig og fysisk Kraft

i fuldt Maal kunde sættes ind i Dagens Gerning uden at Mennesket derved skulde miste det fornemme Præg, som harmonisk Dannelse giver.

Men dette kræver en Folkegymnastik, der netop byder sine Udøvere hele den Udvikling, som de har behov, og som de med Rette kan forlange af rationel Gymnastik.

Jeg haaber, at vore gymnastiske Forsøg her i Ollerup igennem de sidste tyve Aar maa have været et Fremstød i denne Retning, og jeg ønsker, at nærværende Bog maa føre Sagen endnu et Skridt videre frem.

Primitiv Gymnastik eller Grundgymnastik.

Denne Arbejdsmaade, der først bar Navnet Primitiv Gymnastik, men senere ogsaa kaldtes Grundgymnastik, er i Tiden fra 1915 og indtil nu vokset sig sund og stærk — ikke alene i Ollerup-Delingsførernes Kreds, men ogsaa ved Hjælp af mange andre Delingsførere og Lærere her i Landet og andre Steder.

Den udsprang af Ønsket om at fjerne al hæmmende Systematik og Tradition fra Gymnastikken i Danmark, og den opbyggede sit Arbejde paa ganske jævne og primitive Iagttagelser og Erfaringer, hentede fra Samarbejde med dansk Ungdom dels ved Landbrug el. lign. og dels i Højskolernes Gymnastiksale i Ollerup.

Arbejdet har, saavidt jeg kan skønne, aldrig været i Uoverensstemmelse med Lings Tanker om rationel Legemsøvelse, men derimod stemmer det ikke overens med den ortodokse, svenske Gymnastik, — dels fordi denne gaar uden om Grundforbedringen, og dels fordi den ogsaa savner mange af de nødvendige Virkemidler til videre Udvikling af Ungdommens Evner.

I rationel Gymnastik maa Lederne ikke nøjes med at kommandere Øvelser for Systemets Skyld, saadan som den svenske Metode fristede mange til at gøre. Hvad det drejer sig om er derimod at lede et maalbevidst Arbejde for Menneskers Skyld. Og først og fremmest gælder det naturligvis om at lede Arbejdet ind over de Felter, hvor Hverdagslivets Misbrug og Vanrøgt har efterladt Holdningsfejl og Mangler.

Stivhed i Skelettet er — og har altid været — den arbejdende Ungdoms mest udprægede Holdningsfejl, og det er derfor ganske

naturligt, at de første primitive Arbejdsformer, der fremstod, var af smidiggørende Art.

Men Øvelser til Forøgelse af Styrke og Behændighed fulgte snart efter, og det varede ikke længe, før Arbejdet samlede sig til en Helhed om Løsning af sine første Opgaver, der er at fjerne al erhvervet Stivhed — træne de forsømte Muskler og frigøre alt det kejtede og vanebundne i Mennesket.

Det viste sig imidlertid fra første Færd, at Gymnastikken ikke inden for rimelig Tid var i Stand til at bortarbejde Stivheden uden Brug af store og meget dybtgaaende Bevægelser. Ej heller øgedes Styrken i de forsømte Muskler, hvis der ikke stadig stilledes større og større Krav til disse Musklers Arbejdsevne, og Behændigheden voksede kun, hvis Fordringerne til Sammenspil imellem Nerver og Muskler var jævnt stigende i Gymnastikundervisningen.

Det svenske Systems spændte Bevægelser og stive Stillinger afløstes straks i Primitiv Gymnastik af en frisk og naturlig Arbejdsrytme, der fjernede alle uheldige Aande- og Hjertebesværligheder fra Øvelserne og gjorde det muligt at gennemføre Gymnastiktimernes talrige Sving og Vridninger, Strækninger og Bøjninger netop i det Tempo og paa den Maade, der gav hver enkelt Bevægelsesform — og dermed Arbejdet som Helhed — sin bedste Virkning.

Det er forstaaeligt, at denne nye Arbejdsmaade mødte megen Modstand blandt den svenske Gymnastiks ældre Tilhængere og forøvrigt ogsaa blandt de Ledere, der let irriteres af alt nyt, der vinder frem over deres Felt.

Stærkest rettedes Kritikken imod Arbejdets dristige Tempo og store Kraftudfoldelse, — og i Sammenligning med den eksercitsmæssige, svenske Stillingsgymnastik var Forskellen ogsaa meget fremtrædende.

Men det var med god Grund, at Primitiv Gymnastik straks aabenbarede Modsætningsforholdene saa tydeligt. Der var brugt Tid nok til uvæsentlige Pillerier under Brugen af det svenske System, og dansk Ungdom trængte haardt til at faa en mere virkningsfuld Gymnastik.

Det gjaldt den Gang, som det gælder nu, at baade Børnene og de voksne Kvinder og Mænd havde Gymnastik behov, og Vanskelighederne ved at tilrettelægge Arbejdet saadan, at det kunde udnyttes af alle tre Grupper med deres noget forskellige Bygnings- og Udviklingsforhold, meldte sig snart.

Til disse Forskelligheder skal der naturligvis tages et rimeligt Hensyn, men det maa heller ikke glemmes, at Menneskene — i hvert Fald i store Træk — er skabt nogenlunde ens.

Alle har et Skelet, hvori Knoglerne er forbundet paa ganske ensartede Maader, og alle er udrustede med det samme Antal Muskler i nøjagtig samme Anbringelse, ligesom Menneskenes Nervesystem i Almindelighed er anlagt omtrent ens.

Og da det netop er i Skelettet, i Muskulaturen og i Nervevirksomheden, at henholdsvis Stivheden, Kraftesløsheden og alt det kejtede er til Stede hos alle, saa bør Gymnastikken ogsaa i det væsentlige være ens for alle, i hvert Tilfælde saa længe Arbejdet samler sig om at afhjælpe disse typiske Holdningsfejl og Mangler. Den egentlige Forskel paa Gymnastik for Kvinder og Mænd har sin Plads længere fremme i det gymnastiske Arbejde, hvor det i særlig Grad er Udfoldelse af hver enkelt Parts ejendommelige Evner og Egenskaber det gælder. Lederen bør dog til enhver Tid — baade i sit Valg af Udgangsstillinger og i sine Krav om Kraftudfoldelse — tage Hensyn til, hvad det er for et Hold, der skal udføre Arbejdet.

Naar primitiv Gymnastik nu — trods mange Vanskeligheder og megen Modstand — har klaret sig levende igennem sin tyveaarige Prøvetid, saa skyldes dette sikkert, at Grunden under den er solid og sund, og at dens Maal er godt.

Og selv om den endnu ikke har vundet Indpas overalt i Danmark af Navn, saa har den det snart af Gavn, i hvert Tilfælde i det frivillige Arbejde, og ude i den øvrige Verden vinder Dansk Gymnastik stadig længere og længere frem.

Dansk primitiv Gymnastik.

Det gymnastiske Arbejde, der i det følgende omtales under denne Benævnelse, hviler paa den samme Grund og stiler imod det samme Maal som foran nævnt for den primitive Arbejdsmaade. Men Midlerne vil derimod ikke som hidtil blive forelagt i saa stor og blandet Mangfoldighed eller til saa fri Anvendelse. De fremtræder her som en udsøgt Samling af prøvede Øvelser og Arbejdsformer, der ifølge indhøstede Erfaringer kan tilbydes Lederne til Brug paa bestemt Maade.

Systematikken, som herved faar Indpas, maa dog paa ingen

Maade virke hæmmende paa Gymnastikkens Udvikling. Den skal derimod hjælpe Arbejdet godt i Gang og retlede det saa længe, som Vejene er kendte. Der fra og videre fremad skal der altid være Frihed til nye Forsøg og til nyt, banebrydende Arbejde.

Gymnastiklederen.

Den første Betingelse for dygtig og værdifuld Gymnastikundervisning er, at Lederen har en fast Overbevisning om Gymnastikkens absolutte Nødvendighed som Middel i Opdragelsen. Savnes denne, da er det hele ret haabløst, thi med Lederens personlige Indstilling staar eller falder alt, naar Talen er om Gymnastik.

Men en saadan Overbevisning vindes ikke ved L æ s n i n g alene — hverken af nærværende Bog eller af nogen anden Gymnastikteori. Praktiske Erfaringer af forskellig Art, der kan give Lederen en tydelig Følelse af egen Mangelfuldhed og et klart Syn for andres, er her af den største Betydning. Og først efter at man er naaet til virkelig Erkendelse af, at der med Gymnastik kan og bør gøres noget alvorligt, hvis ikke alt for store Værdier skal gaa tabt, har man den rette Grund at bygge sin gymnastiske Ledergerning paa.

Til ret Forstaaelse og dygtig Brug af Midlerne i Gymnastikken kræves saa megen anatomisk Viden, at Lederen — med sin medfødte, sunde og naturlige Dømmekraft i Behold — kan skønne klart om de almindelige Afvigelser fra smuk Legemsbygning og god Holdning.

Endvidere er et grundigt Kendskab til hele Gymnastikkens Arbejdsforraad nødvendigt. Det gælder baade Øvelserne, Arbejdsmaaderne, Kommandoen og alt øvrigt, der kan støtte Undervisningen.

Særdeles stor Betydning har det for Lederen at kende Arbejdets Virkning, og da virkeligt Kendskab hertil kun kan erhverves igennem Erfaring, vil man forstaa, at den praktiske Gymnastik spiller en overmaade vigtig Rolle i Lederuddannelsen.

Gymnastiklederne skal være i Stand til saa hurtigt og sikkert som vel muligt at fjerne og afhjælpe alle erhvervede Holdningsfejl og Mangler ved Brug af Øvelser, der trods store Krav om Kraftudfoldelse ikke o v e r a n s t r e n g e r, men a n s t r e n g e r Aandedræt og Hjertevirksomhed netop saa meget, at disse livs-

viglige Funktioner faar den Træning og Udvikling, der er nødvendig, og som gør det muligt at bevare ungdommelig Arbejdsevne og Livskraft højt op i Aarene.

Holdning.

For 20—30 Aar siden, da den svenske Gymnastik endnu var eneraadende her i Landet, var Holdning for mange af os, der dengang stod i Rækkerne, et rent gymnastisk Begreb. Holdningen var omtrent det samme som Retstillingen og indøvedes derfor direkte paa Kommando, saa den havde nærmest sin Plads i Gymnastiktimerne og under Opvisninger eller ved lignende Lejligheder.

Og da det var den stramme, militære Retstilling, Lederne indarbejdede og ønskede opretholdt, saa blev den kun egentlig Holdning for ret faa. De fleste fandt den alt for stram og unaturlig at færdes med uden for Gymnastiksalene.

Nu opfattes god Holdning i Almindelighed som en mere naturlig Tilstand, der i Gymnastiktimerne aabenbares gennem et kraftigt og selvforglemmende Arbejde og som ude i det daglige Liv giver sig til Kende i en djærv, men frigjort Rankhed og Færd og i Dygtighed overfor Løsning af de Opgaver, som der ligger for.

Legemets Form kan i nogen Maade være det synlige Udtryk for, hvor langt der er naaet fremad imod Gymnastikkens Maal, men virkelig Holdning griber meget dybere end blot til det Ydre.

Holdningsfejl.

Typiske Holdningsfejl og Mangler kan, som allerede nævnt, ikke alene være til Stede i Skelettet og i Muskulaturen, men er ogsaa at finde i Nervevirksomheden. Omtalen af Holdningsfejlene enkeltvis skal dog her i særlig Grad samle sig om Stivheden i Hvirvelsøjlen og om de uheldige Forhold, der fremkommer i Muskulaturen, naar denne forsømmes eller bruges for eensidigt.

Alt det kejtede og ubehjælpsomme i Holdning og Bevægelser, der skyldes for ringe Sammenspil imellem Nerver og Muskler, omtales som en Eenhed under Benævnelsen: mangelfuld Koordination.

Erhvervet Stivhed viser sig i Almindelighed som en begyndende Forkalkning og Misdannelse af Led og Halvled med tilsvarende Træghed i Ledkapsler og Baand.

Stivheden oges yderligere derved, at de Muskler og Sener, der til Stadighed har Udspring og Fæste nærmere sammen end normalt, efterhaanden bliver for korte.

Det daglige Erhvervsarbejde, der næsten altid udføres i en noget foroverbøjet Stilling og ved Hjælp af mange smaa og eensidige Bevægelser, er den egentlige Aarsag til, at Stivheden indfinder sig. Og Arbejdet er ogsaa Skyld i, at nogle Muskelgrupper trænes paa andres Bekostning.

Naar et ensartet Arbejde skal udføres fra Morgen til Aften og Dag efter Dag, saa er det rimeligt, at Legemsbevægelserne foretages der, hvor de sker lettest, og ved Hjælp af de Muskler, der er øvet i at udføre Arbejdet. Det trætter nemlig Udøveren mindst.

Men hvor Bevægelser sker mindre let, og hvor Musklerne derfor er i ringere Træning, vil der Tid efter anden næsten intet ske. Følgen heraf bliver, at der saavel i Skelettets Bevægelighed som i Muskulaturens Arbejdsevne fremstaar en Disharmoni, der stadig uddybes, saalænge Erhvervsarbejdet er ene om at præge Holdningen.

Vil man se paa Enkelthederne i disse Forhold, da er det rimeligt at begynde med Rygsøjlen, der ikke alene er det centrale i Skelettet, men tillige det, hvorpaa Holdningen og dermed en væsentlig Del af Sundheden beror.

Ud fra det Kendskab til Anatomi, som der i det følgende regnes med, vil man vide, at Hvirvelsøjlens Krumninger fremad i Halsen, bagud i Brystet og fremad i Lænden er naturlige og formaalstjenlige, naar de holdes indenfor deres rette Grænser. Men man vil ogsaa forstaa, at disse Krumninger har nogen Tilbøjelighed til at blive for store — baade hos Mennesker med tungt legemligt Arbejde og hos dem, hvis Arbejde næsten ingen Bevægelse giver.

Hovedet vil ved sin Vægt stadig øve et Tryk, der virker til Forøgelse af Halsens Krumning. Og da den lange Halsmuskel, der her skulde virke forebyggende overfor uheldig Paavirkning, ikke er blandt de Muskler, der bruges — og dermed trænes — i dagligt Arbejde, bliver Holdningsfejlen »Buehals« ret almindelig.

Vægten af Skulderaag og Arme øver sammen med Hals og Hoved en ganske tilsvarende Virkning paa Hvirvelsøjlens Krumning bagud i Brystet, og de lange Rygstrækkere, der skal værne om Holdningen paa dette Sted, hører heller ikke til den Del af Muskulaturen, der virker aktivt og derved styrkes og forkortes

under Dagens Gerning, saa »Rundryg« melder sig ogsaa som typisk Holdningsfejl.

Lændesvejningen har paa samme Maade hele Overkroppens Vægt at bære paa, og da Forsidens Muskler ikke bruges meget i Erhvervsarbejdet, vilde Holdningsfejlen »Svejryg« være meget hyppigere, end Tilfældet er, hvis ikke Hasemusklerne her dannede Sikring. Disse senede Muskler, der ofte er for korte, hindrer i mange Tilfælde Bækkenhældningen — og dermed Lændesvejningen — i at blive for stor, og man maa derfor ikke regne med, at Forsiden er i Orden, selv om »Svejryg« ikke forefindes.

Hvis Hvirvelsøjlens Krumninger bliver for store, saa vil de samtidig blive for stive, thi baade Baandskiverne og Hvirvellegemerne ændrer lidt efter lidt Form i den uheldige Stilling og bliver saa meget kileformede, at alene dette Forhold virker hindrende overfor Bevægelser i Retning af Krumningernes Konveksiteter: fremad i Halsen, bagud i Brystet og fremad i Lænden.

Hertil kommer, at Muskler, der spænder over f o r store Konveksiteter, naturligvis bliver for lange, — ligesom de vil blive for svage, fordi Stivheden i det Stykke Hvirvelsøjle, de omfatter, hindrer Bevægelse og dermed Muskeltræning.

Paa ganske tilsvarende Maade vil Muskler over Konkaviteter, der er f o r dybe, blive for korte, og de vil blive for stærke i Forhold til den øvrige Muskulatur, fordi Stivheden ikke hindrer Bevægelser i den Retning, hvor de ligger, saa de vil altid være i god Træning.

Enhver Leder, der gennem Overvejelser af denne Art, eller ved Iagttagelse af legemlig forsømt Ungdom er blevet overbevist om, at Forholdene virkelig e r som ovenfor nævnt, vil alene herved være stillet overfor følgende Række af typiske Holdningsfejl:

I Halsen:
1. Stivhed i Hvirvelsøjlen overfor Hals og Hovedbøjninger fremad.
2. Slaphed — og for stor Hvilelængde — i den lange Halsmuskel.
3. For kort og for spændt Nakkemuskulatur.

I Brystet:
4. Stivhed i Hvirvelsøjlen overfor Bøjninger bagud.
5. Kraftløshed — og for stor Hvilelængde — i Rygstrækkerne.
6. For korte og for stærke Brystmuskler.

I Lænden:
7. Stivhed i Hvirvelsøjlen overfor Bøjninger fremad.
8. Uarbejdsdygtige Forsidemuskler.
9. For korte og for spændte Muskler i Lændesvejningen.

At Hverdagens Vaner og Arbejde kan paaføre Menneskelegemet disse Fejl og flere til, er en kendt Sag, der tydeligt viser, at fysisk Paavirkning kan ændre Forholdene ret betydeligt baade i Skelettet og i Muskulaturen.

Men naar de talrige, smaa, eensidige Bevægelser i Erhvervsarbejdet kan forringe Holdningen, saa maa det ogsaa være muligt at forbedre den ved Brug af gymnastiske Arbejdsbevægelser, hvis disse blot sættes ind med tilsvarende Eensidighed og Energi fra modsat Side.

Ser man paa enkelte af de nævnte Holdningsfejl, f. Eks. den lidt for lange og ret uarbejdsdygtige Forsidemuskulatur, saa er det forstaaeligt, at Musklerne her skal styrkes og gøres kortere — og at dette skal ske gennem Arbejdsformer, der bruger dem fra deres Hvilelængde og helt ind til stærkest og kortest mulig Sammentrækning.

Hermed følger imidlertid kraftige Fremadbøjninger over Lændehvirvelsøjlens stive Konveksitet med tilsvarende Udstrækninger af de spændte Muskler i Lændesvejningen, og det viser sig saaledes i dette Tilfælde, — som det for øvrigt vil vise sig ved Rettelse af alle de ovenfor nævnte Holdningsfejl — at sigter man paa een af dem, saa rammer man tre.

Dette taler for, at Gymnastikken her er inde paa den rette Vej, og at den virker med fornøden Eensidighed til Rettelse af de Fejl, som det praktiske Arbejde har paaført Menneskelegemet.

Og saadan gælder det naturligvis om at gaa tilværks overalt, hvor Gymnastikken skal raade Bod paa uheldige Forhold.

Er det lykkedes at indarbejde fornøden Kraft og Korthed i den lange Halsmuskel, de lange Rygstrækkere og i Forsidemusklerne, og er Stivheden samtidig bortarbejdet fra Hvirvelsøjlens Krumninger i Halsen, Brystet og Lænden, saa er Betingelserne til Stede for god Højdeholdning.

Men omtrent lige saa vigtigt er det med Tværholdningen, og for at denne kan blive god, maa andre Fejl og Mangler afhjælpes.

Hættemusklen, Rombemusklen og Deltamusklens bageste Del, som det især drejer sig om her, er ofte for lange i deres Hvilestilling og savner som Regel den fornødne Kraft til at kunne udføre det Arbejde, der maa kræves af disse Muskler, hvis Tværholdningen skal være god.

Under Træningen, der maa til for at faa Tværholdningsmusklerne korte og stærke nok, vil baade Hvirvelsøjlen og Brystmusklerne faa en heldig Paavirkning, saa Umagen lønner sig godt.

Samler man Opmærksomheden om Hævmuskulaturen, saa vil den disharmoniske Udvikling vise sig tydeligere her end noget andet Sted. Det er nemlig saadan, at den brede Rygmuskel — trods sit store Flademaal — i Almindelighed er alt for svag. Den bruges nemlig kun lidt i det daglige Arbejde og skal derfor trænes gennem Gymnastik.

Den store Brystmuskel bruges derimod meget og er saa veltrænet, at den helst udfører alt det Arbejde alene, som samtlige Hævmuskler stilles overfor.

Den store og den lille Brystmuskels for korte Hvilelængde er allerede nævnt under Omtalen af Mangler ved Højdeholdningen, men der er Grund til i denne Forbindelse at henlede Opmærksomheden paa disse Muskler en Gang til, da deres korte og spændte Tilstand ogsaa rummer store Hindringer for god Tværholdning, og da de endvidere er en væsentlig Aarsag til Skuldrenes Stivhed og Armenes ufrie Bevægelser til de høje Stillinger.

Forsidemusklerne fortjener paa samme Maade en dobbelt Omtale. De spiller som allerede nævnt en vigtig Rolle i Højdeholdningen, men de har ogsaa stor Betydning overfor Fordøjelse og Blodomløb og dermed for Menneskets hele Sundhed og Velvære. Med mangelfuldt udviklede Forsidemuskler følger ofte en daarlig Fordøjelse. Grunden hertil kan være, at de slappe Muskler ikke holder Bughulens Organer paa Plads, men er vel nok oftere den Stilstand, der let bliver herskende bagved en uarbejdsdygtig Forsidemuskulatur.

Stærke og korte Muskler vil holde alt paa rette Plads og vil endvidere — ved deres Arbejde — give de bagved liggende Organer en særdeles god og naturlig Massage, der fremmer baade Blodcirkulationen og Fødens Behandling i Bughulen.

Som Fejl i Lemmernes Muskulatur maa nævnes, at Strækkemusklerne ofte er forsømte, mens Bøjerne, der bruges meget i det praktiske Arbejde, som Regel er ret veltrænede.

Kraftløshed i Armstrækkerne er f. Eks. saa almindelig, at dette maa regnes for en typisk Fejl. Og Hofteleddets, Knæleddets og Fodleddets Strækkemuskler lader ogsaa en Del tilbage at ønske i Retning af Arbejdsevne, navnlig naar det gælder stærkt koncentrerede Kraftudfoldelser som i Spring eller i lignende Foretagender, der kræver Spændstighed.

Hasemusklerne er, som før omtalt, i mange Tilfælde saa meget for korte, at det er dem, der hindrer Bækkenhældningen i at blive for stor. Dette er imidlertid en Fejl. Svejryg skal forebygges af veltrænede Forsidemuskler, og Hasemusklernes normale Længde skal opretholdes — eller generhverves — til Fordel for Benenes Bevægelsesfrihed.

Tilbage er nu at omtale de Fejl og Mangler i Legemsdannelsen, der er til Stede i Nervesystemet og som viser sig i kejtede Bevægelser eller mangelfuld Koordination.

En Del af Manglerne her kan afhjælpes ved særlige Arbejdsformer, hvis eneste Maal er at opøve Koordinationen — eller Sammenspillet imellem Nerver og Muskler — og som derfor kaldes behændiggørende Øvelser.

Men god Koordination kan Lederen ogsaa indarbejde i sit Hold ved at kræve den bedst mulige Form nøje overholdt i Udførelsen af alle de gymnastiske Arbejdsformer, der har til egentlig Opgave at fjerne Stivhed eller at forøge Styrke.

Og denne Fremgangsmaade rummer dobbelt Værdi, da Bevægelser med ren Form altid har den bedste Virkning.

Gymnastikkens Arbejdsforraad.

Naar typiske Holdningsfejl forekommer baade i Ryggen, Forsiden, Lænden, Halsen og Lemmerne, saa er det praktisk at samle Gymnastikkens Arbejdsformer i Grupper, der hver for sig paavirker — og har Navn efter — et af disse Steder.

Enkelte af Grupperne indeholder imidlertid nogle Arbejdsformer, der egner sig til at fjerne Stivhed — andre, der kan give Kraft og endelig en Del, der kan øge Behændighed, og en yderligere Deling efter Virkning i en smidiggørende, en kraftgivende og en behændiggørende Undergruppe er her nødvendig.

Til at knytte Gymnastiktimens egentlige Arbejdsformer sammen i en Timeplan kræves forskellige Opstillinger, Ombytninger

og andre praktiske Manøvrer, og det gymnastiske Arbejdsforraad maa derfor ogsaa indeholde Midler af denne Art. Disse vil her findes samlede i en Gruppe under Benævnelsen Ordningsøvelser.

Naar hertil kommer Gymnastikkens idrætslige Øvelser som f. Eks. Gang, Løb og Spring, der i udpræget Grad virker behændiggørende, idet de tager Menneskelegemet i Brug som en Helhed, saa er alt det væsentligste nævnt, og en Oversigt over Arbejdsforraadet kan opstilles som følgende.

Arbejdsgruppernes Navn og forkortede Betegnelse:	Undergruppernes Betegnelse efter Virkning:
I. Ordningsøvelser	B. = Behændiggørende.
II. Arbejde for Arme = A	S. = Smidiggørende. K. = Kraftgivende. B.
III. Arbejde for Ben = B	S. K. B.
IV. Arbejde for Lænd = L	S.
V. Arbejde for Hals = H	K.
VI. Arbejde med Sidebevægelser = S	S.
VII. Arbejde for Forsiden = F	K.
VIII. Arbejde for Ryg = R	S. K.
IX. Idrætslige Øvelser = I	B.

Gymnastikkens Virkning.

Maalet for Gymnastikkens fysiske Virkning er at generhverve og opretholde Menneskets naturlige Smidighed, Kraft og Behændighed, saadan at disse Evner kan faa Lejlighed til at præge Legemet paa smuk og harmonisk Maade.

Skelettets Stivhed skal afløses af Smidighed,
Muskulaturens Slaphed af Styrke, og
Nervevirksomhedens Kejtethed skal ændres til Behændighed.

Skal det lykkes at give Ungdommen en virkelig god Holdning, da maa Lederen ikke alene være klar over Meningen med Gymnastikken som Helhed, men tillige vide, hvad Maalet er

for hver enkelt Arbejdsgruppe og for hver eneste Øvelse og Arbejdsform, der benyttes.

Paa samme Maade, som det samlede Gymnastiksystem skal bringe hele Holdningen i Orden, skal hver Gruppe naturligvis ordne sin Del af Legemet og hver Øvelse føre et lille Skridt fremad i bestemt Retning.

Gymnasten faar aldrig den rette Smidighed, Kraft og Behændighed over hele sin Holdning og Færd, hvis ikke Armene, Benene og Kroppens forskellige Afsnit kommer under en særskilt Bearbejdning, der netop udvikler disse Evner og Egenskaber hver paa sit Sted.

Arbejdsplan.

En Arbejdsplan lægges bedst af den Leder, der med Interesse har sat sig ind i Menneskelegemets anatomiske Forhold og i dets Muligheder for at kunne paavirkes baade af praktisk Arbejde og af Gymnastik.

Det første, der skal tages Hensyn til under Udarbejdelsen af Arbejdsplanen, er Mennesket som Helhed.

Det almene Velbefindende, der kan være til Stede ved Timens Begyndelse, maa ikke forstyrres ved for pludselige og voldsomme Bevægelser, men skal tværtimod øges gennem en behagelig Igangsætning og jævn Stigning i Anstrengelserne. Arbejdet bør først tage Arme og Ben i Brug under lempelige Former, der dog stadig skal være stigende i Anstrengelse, indtil ogsaa Kropsmuskulaturen tages med og efterhaanden bruges saa stærkt, at Gymnasterne naar op til — og helst gaar lidt over det Maal af Arbejdsudfoldelse, som de er vant til at yde.

Dette kan ske, uden at det føles ubehageligt, hvis blot Aandedrættet og Hjertearbejdet føres jævnt opad til det stærke Arbejde.

Sagen er den, at Blodkarrene i arbejdende Muskler udvides saa meget, at de kan tage 10—12 Gange mere Blod end under Hvile. Sker denne Udvidelse gradvis, da vil Kravene til Hjertet øges paa ganske tilsvarende Maade, og Blodstrømmen vil undgaa at møde en Modstand i Karrene, der kan bringe Ubehag og Overanstrengelse, hvis det strenge Arbejde sættes for pludseligt ind.

Iltrangen i Legemet og dermed Aandedrættet følger paa tilsvarende Maade Arbejdets Stigning, saa heller ikke paa dette Om-

raade vil de store Anstrengelser volde Ulemper, hvis blot Arbejdsplanen er vel tilrettelagt.

Den friske Blodstrøm gennem Legemet, det kraftige Aandedræt og den vederkvægende Varme, som enhver god Gymnastiktime s k a l byde paa, giver Udøverne en stærk og værdifuld Følelse af Frodighed og Vækst i alle Evner og Kræfter. Og det kan have stor Betydning for Ungdommen at erfare, hvor meget der i Virkeligheden kan ydes, og hvor store Værdier der kan vindes, naar blot Viljen og Energien for Alvor sættes ind.

Efter Arbejdsplanens rent gymnastiske Del, som Omtalen hidtil har drejet sig om, følger Gymnastikkens idrætslige Arbejdsformer. Disse udføres ofte som Enkeltmandsøvelser og egner sig derfor godt til Brug sidst i Timen, hvor Hjerte- og Aandefunktionerne atter skal lempes nedad til almindelig Arbejdsydelse efter de store Anstrengelser. Men ogsaa her skal Arbejdet dog altid være saa kraftigt, at Gymnasterne holdes varme og oplagte.

Arbejdsplanens Inddeling.

Afsnit:

I. Fritstaaende Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.
II. Fritstaaende Arbejde for Kroppen.
III. Knælende, siddende og liggende Arbejde for Kroppen.
IV. Arbejde ved Ribberne for Ryggen, Skuldrene, Hævemusklerne og Forsiden m. m.
V. Idrætslige Øvelser.

F ø r s t e A f s n i t, der maa tage ca. 10 Minutter, skal gennem sin Helhedsvirkning indlede Legemet til Timens Anstrengelser ved at aabne Blodkarrene først og fremmest i Lemmernes store Muskelgrupper, der i særlig Grad bruges her, men ogsaa delvis i Kroppen ved høje Bøjninger bagud i Ryggen og dybe Bøjninger fremad i Lænden foretaget i roligt Tempo.

Arbejdsformerne skal endvidere hver for sig raade Bod paa en eller anden bestemt Holdningsfejl enten i Skulderpartiet, i Armene eller i Benene.

Naar rolige høje og dybe Kropbøjninger øves allerede i første Afsnit, saa sker dette, for at Hvirvelsøjlen saa tidligt som muligt kan komme med ind under Arbejdets Paavirkning.

Andet Afsnit, der ogsaa maa udnytte omkring ved 10 Minutter af Timen, skal som Helhed fortsætte Indledningen fra første Afsnit, men i stærkere og stadigt stigende Kraftudfoldelser.

De enkelte Arbejdsformer skal hver paa sin Maade virke frigørende paa Hvirvelsøjlen, særlig oppe i Brystet.

Armene anvendes fremdeles her, men udelukkende for at gøre Kroppens Bevægelser mere virkningsfulde, og Benene benyttes til Indtagelse af forskellige Arbejdsstillinger.

Tredie Afsnit skal i de næste 10 Minutter byde paa et endnu stærkere Arbejde for Kropstammen.

De lave og faste Arbejdsstillinger paa Gulvet giver udmærkede Betingelser for, at Ryggens og Forsidens Muskler her kan faa den haardt tiltrængte Træning, som det er umuligt at give dem godt nok i de staaende Stillinger.

Baade Armene og Benene benyttes naturligvis ogsaa i dette Afsnit til at faa den bedst mulige Virkning frem igennem de egentlige Arbejdsbevægelser.

Fjerde Afsnit.

Her hvor Arbejdet er naaet op til sin højeste Kraftudfoldelse, samler det sig om det centrale i hele Gymnastikkens fysiske Virkefelt — Ryggens Holdning.

Ribberne giver saa gode Forhold for faste og praktiske Udgangsstillinger baade til passiv, smidiggørende Paavirkning af Ryggen og Skulderpartiet og til aktivt Arbejde af Højde- og Tværholdningsmusklerne, at et godt Udbytte er sikret, hvis blot Lederen er dygtig.

Forsiden trænes ogsaa godt ved Ribberne, og den haardt tiltrængte Træning af Ryggens Hævmuskler sker enten her eller ved Bommene, saa 10 Minutter medgaar let til hele dette værdifulde Arbejde.

Femte Afsnit.

Gymnastikkens idrætslige Øvelser virker her i Timens sidste Afsnit paa udmærket Maade til Fordel for Samarbejdet imellem Muskulaturen og Nervesystemet, idet de tager hele Legemet i Brug.

Naar alle Enkeltheder i Timens Løb har været underkastet en smidiggørende, kraftgivende eller behændiggørende Paavirkning, saa kommer Gangøvelserne, Løbet og navnlig Springene, netop

som udmærkede Midler til Opøvelse af almén Behændighed eller Vekselvirkning imellem de medfødte og de erhvervede Evner og Kræfter. Forholdet skal til enhver Tid være saadan, at Holdning og Herredømme over hele Legemet svarer til Udviklingen af alle Enkelthederne.

Et Kvarters Tid er ikke for meget til dette Afsnit, og Timens sidste fem Minutter skal forbeholdes det varme og kolde Styrtebad, der er af saa stor Værdi, at det aldrig bør savnes ved Afslutningen af en Gymnastiktime.

Rækkefølgen, hvori Arbejdsformerne i følgende Skema er opstillet, er ikke den eneste rigtige, men et Eksempel paa, hvordan en god Arbejdsplan kan bygges.

Behændiggørende Arbejdsformer kan indskydes, hvor der føles Trang til Afledning efter store Anstrengelser. De mange Smaahop, der nævnes under Benarbejdet her i Bogen — saavel som forskellige Armstrækninger- og sving — taget hver for sig eller sammensat — rummer ud over deres behændiggørende Virkning den store Fordel, at de kan forøge Livet og Humøret i Gymnastiktimerne.

Skema til Arbejdsplan.

Afsnit I. Fritst. Arb. for Lemmerne, Ryggen og Lænden.	Arbejdsgruppe:	Virkning:
1.	Arme	S = Smidighed
2.	Ben og Arme	B = Behændighed
3.	Arme og Lænd	S
4.	Ryg	K = Kraft
5.	Arme	S
6.	Ben og Arme	S
7.	Arme og Ryg	S og K
8.	Ben	K
Afsnit II. Fritst. Arb. f. Kroppen.		
1.	Sidebevægelser	S
2.	Sidebevægelser	S
3.	Lænd og Ryg	S og K
4.	Sidebevægelser	S
5.	Sidebevægelser og Ben	S
6.	Sidebevægelser o. Lænd	S
7.	Ryg	K
Afsnit III. Knæl., sidd. og ligg. Arb. for Kroppen.		
1.	Sidebevægelser	S
2.	Ryg	K
3.	Arme	K
4.	Forside	K
5.	Hals	K
6.	Forside	K
7.	Ryg	K
Afsnit IV. Arbejde ved Ribberne for Ryg, Skuldre, Hævmuskl. og Forside m. m.		
1.	Ryg	S
2.	Ryg	S
3.	Forside	K
4.	Arme	K
5.	Ryg	S
6.	Arme	K
7.	Ryg	K
Afsnit V. Idrætslige Øvelser.		
1.	Gang	B
2.	Løb	B
3.	Gangart	B
4.	Spring	B
5.	Spring	B
6.	Spring	B

Sal og Redskaber.

De Rammer, som Gymnastikken kræver om sit Vinterarbejde, er en r e n, l y s og v a r m Sal med et b l a n k f e r n i s e r e t Gulv og med Ribber paa Langvæggene.

Bomme har ogsaa Værdi, og Springredskaber er af overmaade stor Betydning for Arbejdets Gang og bør anskaffes i følgende Rækkefølge: Plint, Maatte, Rullemadras, Hest og Buk.

Rudestiger, Klatretov og Skamler er derimod Redskaber, som godt kan undværes, i hvert Tilfælde i frivillig Gymnastik med Voksne.

Til Sommergymnastik er en jævn, græsbevokset Plads tilstrækkelig, thi da kan Boldspil, Svømning og fri Idræt paa udmærket Maade træde i Stedet for Brugen af Gymnastiksalens Redskaber.

Kommando.

Naar dansk Gymnastik i sit Arbejdsforraad har taget Afstand fra de eksercitsmæssige Stillinger og Øvelser, der nærmest var en Overlevering fra Hæren, saa er det rimeligt, at ogsaa Kommandoen i frivillig Gymnastik har fjernet sig en Del fra den militære Tone og nærmet sig den Form for Ledelse, der benyttes, hvor andet værdifuldt Arbejde udføres af flere i Fællesskab.

Af disciplinære Grunde skulde det ikke være nødvendigt at opretholde Hærens Kommando, thi i et Arbejde, hvor den samme Interesse er herskende baade hos Lederen og blandt dem, der skal ledes, saadan som Tilfældet er i frivillig Gymnastik, raader der som Regel en Disciplin af langt større Værdi end den, der kan kommanderes frem.

K o m m a n d o e n er imidlertid et meget vigtigt Led i Gymnastikundervisningen. Det er f. Eks. af stor Betydning for Lederen at kunne udnytte sin Stemmes fulde Kraft. Og det betyder meget, at Udtalen beherskes, saadan at Ordene altid lyder klart — og i deres Tonefald bærer Præg af det Arbejde, der skal udføres.

En enkelt Kommando bestaar af en M e d d e l e l s e, en P a u s e og en O r d r e.

Meddelelsen.

I faa, men tydelige Ord skal Meddelelsen udtrykke, hvilket Arbejde, Gymnasterne skal i Lag med og, om fornødent, i hvilken Stilling, det skal udføres.

Under Meddelelse om nyt Arbejde fortsættes det, der er i Gang.

Pausen.

Ved Pausen forstaas det Ophold, der skal være i en Kommando fra Meddelelsen er givet, og indtil der maa begyndes paa det følgende Arbejde.

Hvis det er et velkendt Arbejde, der skal udføres, kan Pausen være kort, men er Bevægelsesformerne ukendte, maa den gøres længere. I alle Tilfælde skal Pausen være saa lang, at Gymnasterne faar Tid til at overveje Forholdene i det Arbejde, de skal i Gang med.

Ordren.

Signalet til, at et Arbejde skal paabegyndes, kaldes Ordren.

Denne maa helst bestaa af et enkelt og kort Ord, der er nogenlunde let at udtale. Ordren skal nemlig lyde saa højt og klart, at alle kan høre og forstaa den. Det er af stor Betydning for Arbejdet, om Lederen altid lader Ordren falde netop paa det Tidspunkt, der byder Gymnasterne den bedste Mulighed for bekvem Overgang fra det indeværende Arbejdes rytmiske Bevægelser til det nye, de skal begynde paa.

Ordet: begynd! ligger lige for og bruges derfor i de fleste Tilfælde, men: nu! eller: kom! kan ogsaa anvendes som Ordre til Arbejdsformer, hvori en fortsat Bevægelsesrække skal foretages i Takt.

I nogle Tilfælde kan Benævnelsen paa Handlingen, der skal udføres, benyttes — f. Eks. gaa! løb! spring! el. lign.

Talord kan aldrig bruges som Ordre til et Arbejde, der skal udføres i Takt, men Enkeltbevægelser kan derimod kommanderes enten med Bevægelsens Navn eller med et Talord som Ordre.

Kommandotælling.

Naar Undervisningen drejer sig om Indøvelse af Arbejdsformernes forskellige Enkeltheder, saa ulige lange Pauser er nødvendige til Brug for Vejledning og Rettelse, skal hver enkelt Be-

vægelse kommanderes særskilt, — og hertil kan Kommandotælling benyttes.

Meddelelsen nævner da den Del af Legemet, der skal bruges, saavel som Bevægelsens Retning og Art, og Ordren kan være Bevægelsens Navn: bøj! vrid! stræk! el. lign., men den er oftere et Talord, som naar der f. Eks. kommanderes Armsving fremad — et! udad — to! fremad — tre! og nedad — fire!

Disse Armsving kan ogsaa udføres efter Kommandoen: Vinkelsving paa Tælling — et! — to! — tre! — fire!

Ordren »begynd« kan aldrig bruges til et Arbejde, hvis Enkeltbevægelser skal øves paa Tælling eller efter særlig Kommando, og Pauserne i Kommandotælling bør altid være ulige lange, saa Forveksling med Takttælling undgaaes.

Takttælling.

Naar et Arbejde skal udføres i Takt, benyttes Takttælling til at støtte eller til at ændre dets Rytme.

Pauserne i saadan Tælling skal være lige lange.

Kun hvis Arbejdets Tempo skal sættes op eller afdæmpes, maa Talordene falde henholdsvis lidt hurtigere eller lidt langsommere efter hinanden.

Til Støtte for Rytme kan den erfarne Leder ogsaa bruge æggende, rosende eller vejledende Bemærkninger, men alt saadant bør ske med stor Varsomhed og Selvkritik, da uheldige Vaner let tilegnes ogsaa i Gymnastikundervisning.

Undervisningen.

Hvis den, der skal undervise, har et saa grundigt Kendskab til Gymnastikkens Arbejdsforraad og til Menneskelegemets Behov, at en forsvarlig Arbejdsplan kan lægges, saa er dermed en væsentlig Del af de ydre Betingelser til Stede for Undervisningen. Spørgsmaalet er da blot, om Lederen ejer de personlige Evner og Egenskaber, der er nødvendige for at kunne undervise godt i Gymnastik.

Det er af stor Betydning for Undervisningen, at Lederen er — eller har været — en vel gennemarbejdet og helst dygtig Gymnast, thi Erfaringens Vej er den sikreste til virkelig Forstaaelse af Gymnastikkens Værdier.

Erfarede Teorier er bedst i Stand til at kunne holde Stand overfor den Kritik og Mistænkeliggørelse, der ofte møder energiske og frimodige Ledere. Og den Overbevisning, der bunder i personlige Oplevelser, kan bedst gøre Lederens Tale om Gymnastik kort og klar og give hans Ord Vægt.

Men hvor store de medfødte eller erhvervede Evner end kan være, saa er Opgaven, der ligger for i Gymnastikundervisningen, dog altid større, og Lederens Udvikling maa derfor aldrig gaa i Staa.

Forevisning af Øvelser.

En tiltalende Forevisning, der udføres af Lederen — eller af en flink Gymnast i Holdet — og som ledsages af en kort Forklaring, er et særdeles værdifuldt Middel i Undervisningen.

Gymnasterne vil gerne anstrenge sig til det yderste, men naturligvis gør de det helst, naar de er nogenlunde klar over, hvad Meningen er med Arbejdet og naar de ved lidt om, hvad det kan føre til.

Kan Forevisning og Forklaring f. Eks. give Gymnasterne Forstaaelse af, hvor stor Betydning Arbejdets Form har for dets Virkning, saa vil Gymnastikken derigennem vinde overmaade meget.

Men hvor vigtigt alt dette end er, saa maa det aldrig faa Lederen til at glemme, at Gymnasterne stadig skal være i Aktivitet, saa Varmen og Arbejdslysten opretholdes.

Kolde og uoplagte Gymnaster faar intet ud af Undervisningen, om den end er nok saa korrekt.

Rettelse af Fejl.

De Fejl i Formen, der forekommer under Arbejdets Udførelse, kan Lederen søge at rette ved at paatale dem. Men de kan ogsaa tages med ind i Forevisninger. Forskellen paa mangelfulde Bevægelser og paa veludført Arbejde kan ad den Vej komme til at staa særdeles klart for Gymnasterne.

Arbejdsstillinger.

De mange forskellige Arbejds- eller Udgangsstillinger, der benyttes i Gymnastikken, indtages ved praktisk Anbringelse af Lemmerne og af Kroppen. Meningen med dem er at skaffe de bedst

mulige Betingelser til Stede, for at Arbejdet kan faa sin fulde Virkning.

Ud fra staaende Stilling med samlede Fødder kan Benene indtage andre Arbejdsstillinger, der formindsker Ligevægtsbesværlighederne, gør det lettere for Gymnasterne at være afslappede eller fixerer Bækkenet.

Armenes Anbringelse bestemmes af, hvilken Anvendelse, der skal gøres af dem. Skal deres Sving udnyttes til at gøre et Kropsarbejde virkningsfuldere, stilles de klar hertil, og skal Skuldrene paavirkes, anbringes Armene saadan, at Arbejdsstillingen tjener dette Formaal bedst muligt.

De samme Regler gør sig gældende overfor Kroppens Stillinger under Arbejde.

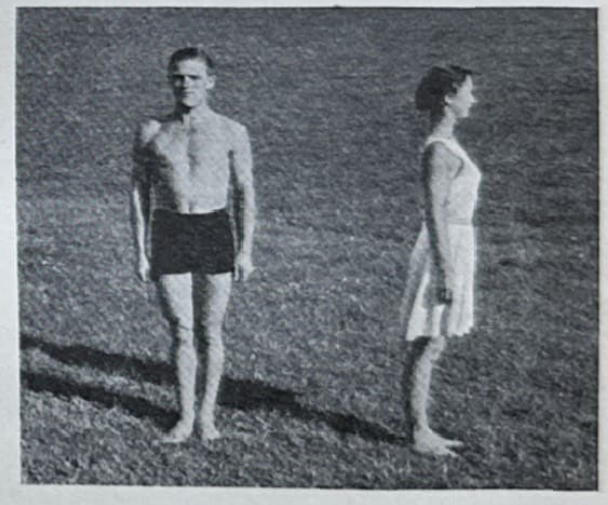
Benenes Arbejdsstillinger.

Staaende = St.

Denne Stilling hører hjemme baade her og blandt Ordningsøvelserne, hvor den kaldes Retstilling.

Brugt til Arbejde skal Stillingen være fri og utvungen.

Komm.: Med samlede Fødder — staa! Hvis Fødderne i Forvejen er samlede under andet Arbejde kommanderes: Roligt — staa!



Taastaaende = Taa.

Som staaende Stilling, blot med Hælene hævede højest muligt.

Komm.: Hæle — hæv!

Bredstaaende = Bred.

Fødderne adskilte i Sideretning med et fuldt Skridts Afstand.

Komm.: Venstre (ell. h.) Fod til Side — sæt!

eller: Til Bredstilling — hop!

Gangstaaende = Gang.

En Fod sat et almindeligt Skridt fremad.

Komm.: Venstre (ell. h.) Fod fremad — sæt!

Skraatstaaende = Skraa.

En Fod et almindeligt Skridt skraat fremad i Retningen midt imellem bred.- og gangst. Stilling.

Komm.: V. (ell. h.) Fod skraat fremad — sæt!

Taastøtstaaende.

Som bred- eller gangstaaende Stilling, — men smallere og kun med Taaspidsen af udsat Fod støttet let imod Gulvet.

Taastøtning kan ogsaa tages bagud.

Hele Kropsvægten skal hvile paa den staaende Fod.

Komm.: V. (ell. h.) Fod med Taastøtte til Side (fremad, bagud eller skraat fremad) — sæt!

Trapstaaende = Trap.

Staaende paa eet Ben med det frie Knæ løftet og bøjet, saa Vinklen er ret baade i Hofte- og Knæled.

Komm.: V. (ell. h.) Knæ — løft!

Hugsiddende = Hug.

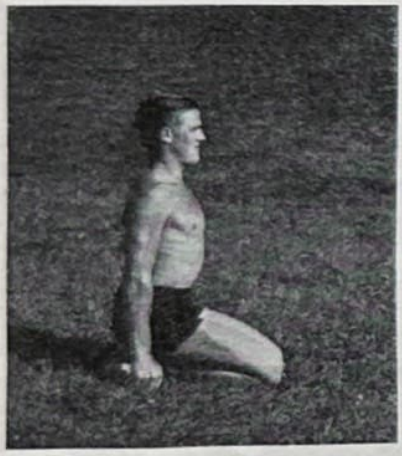
Dybt bøjede Knæ og Ryggen rank.

Fra taast. Stilling er Kommandoen: Knæene dybt — bøj!

Knæstaaende.

Indtages fra hugsiddende ved at sænke Knæene til Gulvet. Kroppen holdes lodret og Vristene strækkes.

Komm.: I knæstaaende Stilling — ned!



Knæsiddende.

Som knæstaaende Stilling, blot med Knæene helt sammenbøjede og Sædet hvilende paa Hælene.

Komm.: I knæsiddende Stilling — ned!

Knæbuksiddende.

Som knæsiddende, men med Kroppen fremadbøjet og Panden imod Knæene. Hænderne holdes paa Ryggen, under Panden eller i Favnstilling.

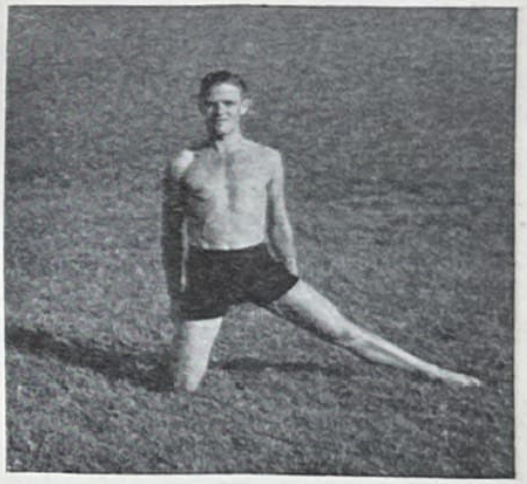
Komm.: I knæbuksiddende Stilling — ned!

Halvknæstaaende.

Et Knæ imod Gulvet, Kroppen som i knæstaaende Stilling — og den frie Fod saa langt fremme, at alle Vinkler er rette.

Komm.: Med h. Fod fremme paa v. Knæ — ned! (eller modsat).

Fra knæstaaende Stilling er Kommandoen: V. (eller h.) Fod fremad — sæt!

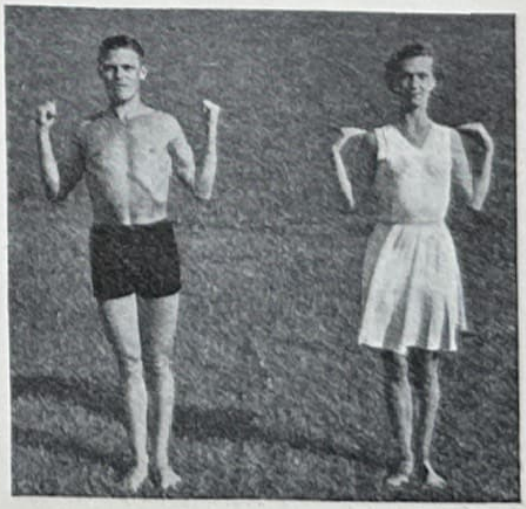


Halvknæbredstaaende.

Som halvknæstaaende Stilling, men med den frie Fod sat ud til Siden og Knæet strakt.

Fra knæst. Stilling er Kommandoen: V. (ell. h.) Fod til Side — sæt!

Armenes Arbejdsstillinger.



Bøjstilling = Bøj.

Armene bøjede, Albuerne sænkede, Underarmene lodrette og —for mandlige Gymnasters Vedkommende — Hænderne knyttede i Skuldrenes Højde.

Kvl. Gymnaster holder Haandleddene let bøjede og Fingrene støttede imod Skulderhøjden.

Komm.: Arme — bøj!

Strækstilling = Stræk.

Armene parallelt opstrakte, stærkt tilbageførte og drejede saadan, at Haandfladerne vender imod hinanden.

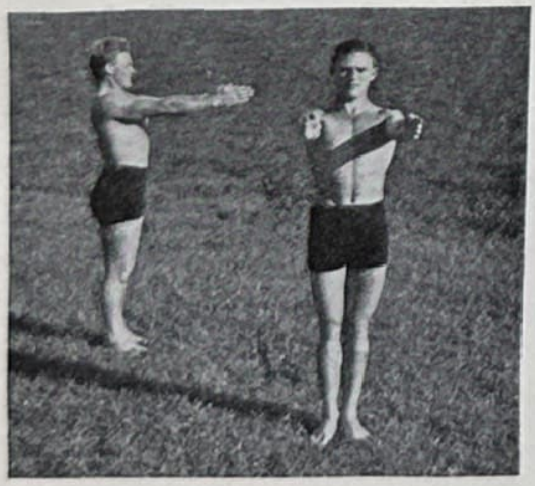
Hænderne skal i denne Stilling — som i de følgende tre Armstillinger — være udstrakte.

Komm.: Armsving fremad, opad — et! eller (hvis Armene er i Bøjstilling): Arme opad — stræk!

Favnstilling = Favn.

Armene strakte ud til Siderne og vel tilbageførte med Haandfladerne vendt nedad.

Komm.: Armsving udad — et! eller (fra Bøjstilling): Arme udad — stræk!



Rækstilling = Ræk.

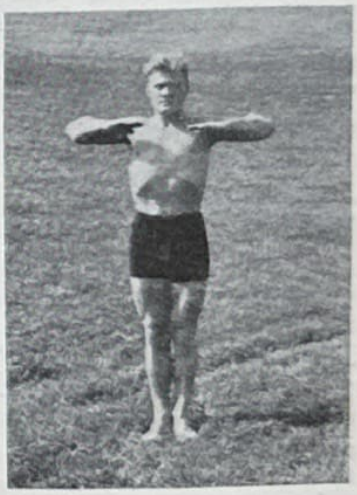
Armene parallelt fremstrakte med Haandfladerne vendt imod hinanden.

Komm.: Armsving fremad — et! eller (fra Bøjstilling): Arme fremad — stræk!

Trækstilling = Træk.

Armene lidt bagudførte og strakte med Haandfladerne vendt imod hinanden.

Komm.: I Trækstilling — staa! eller: Arme bagud — før!



Foldstilling = Fold.

Armene tæt sammenbøjede og løftede op i Skulderens Højde. Albuerne stærkt tilbageførte og Haandfladerne nedadvendte.

Komm.: Arme forom — bøj!

Vingstilling = Ving.

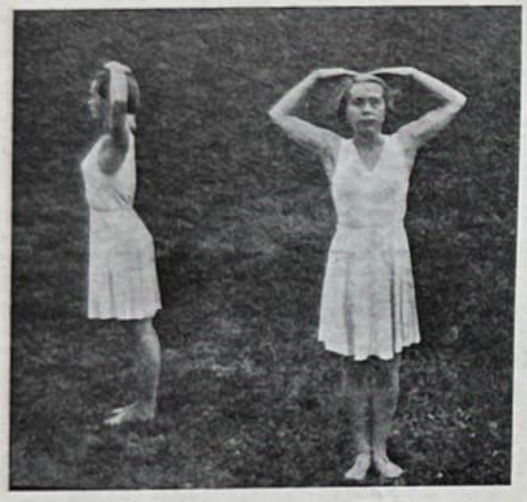
Hænderne fatter om Hofteleddene med de fire Fingre fremad og Tommelen bagudrettet. Haandled og Skuldre holdes sænkede, Albuerne ud til Siden og let tilbageførte.

Komm.: Hofte — fat!

Fletstilling = Flet.

Hænderne foldede om Nakken med Haandleddene strakte og Albuerne bagudførte.

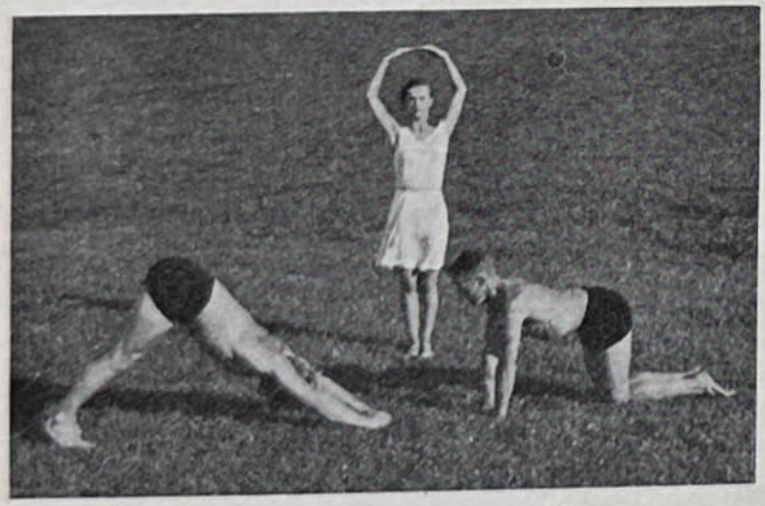
Komm.: Nakke — fat!



Topstilling = Top.

Armene løftede og bøjede med Albuerne udad og vel tilbageførte. Haandleddene svagt bøjede og Fingrene støttede let imod hinanden paa Issens højeste Punkt.

Komm.: Isse — fat!



Ringstilling = Ring.

Armene danner Ring med Fingrene (eller Hænderne) støttede imod hinanden. Ringen kan staa lodret eller skraat i Forhold til Kroppen og i nogle Tilfælde være støttet imod Gulvet eller et Redskab.

Komm.: Med Armene i Ring — staa! eller (i andre Tilfælde): Med Armene i Ring — støt!

Flyvstilling = Flyv.

Armene strakte skraat opad og vel tilbageførte i en Stilling midt imellem Favn- og Strækstilling. Haandfladerne skal vende udad-nedad.

Komm.: I Flyvstilling — staa! eller: Armsving til Flyvstilling — nu!

Høj-Rækstilling = Høj-Ræk.

Armene strakte og løftede op i en Stilling midt imellem Ræk- og Strækstilling. Haandfladerne skal vende fremad-nedad.

Komm.: I høj Rækstilling — staa! eller: Armsving til høj Rækstilling — nu!

Armkrog.

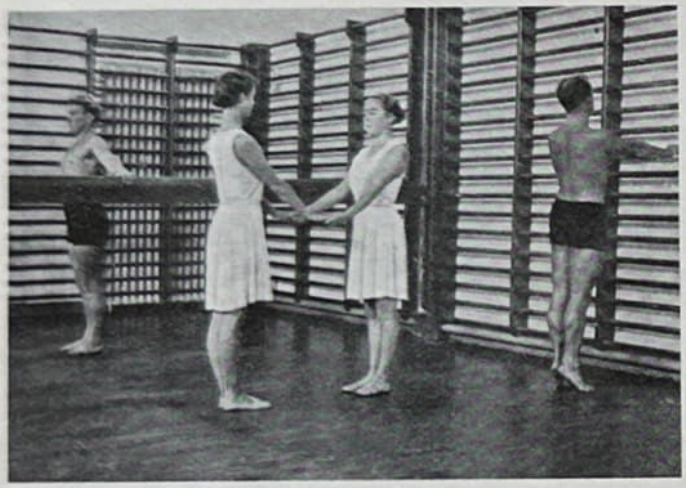
Een Arm bøjet til ret Vinkel med Underarmen lagt tværs over og fast imod Lænden. Albuen skal holdes helt ind til Siden og Haanden være knyttet.

Komm.: Med venstre (ell. h.) Arm paa Lænden — staa!

Ryggreb.

Hænderne samlede paa Ryggen, Armene frie og let bøjede.

Komm.: Ryggreb — nu! eller: Med Ryggreb — staa!



Støt.

Naar »Støt« er føjet til en Arbejdsstillings Benævnelse betyder dette, at Hænderne griber om Ribben, støtter paa andet Redskab eller mod Gulvet paa nøjere angiven Maade. Gymnasterne kan ogsaa tage Støtte ved hinandens Hænder.

Benenes og Armenes fælles Arbejdsstillinger.

Støthugsiddende.

Som hugsiddende Stilling, blot med Armene strakte nedad imellem Knæene og Fingrene støttede imod Gulvet.

Komm.: I støthugsiddende Stilling — ned!

Knæhaandliggende.

Kroppen baaret i vandret Stilling af lodrette Arme og af Benene bøjede til rette Vinkler med Knæene samlede og Vristene strakte.

Komm.: Paa Hænder og Knæ — ned!

Støtvinkelstaaende.

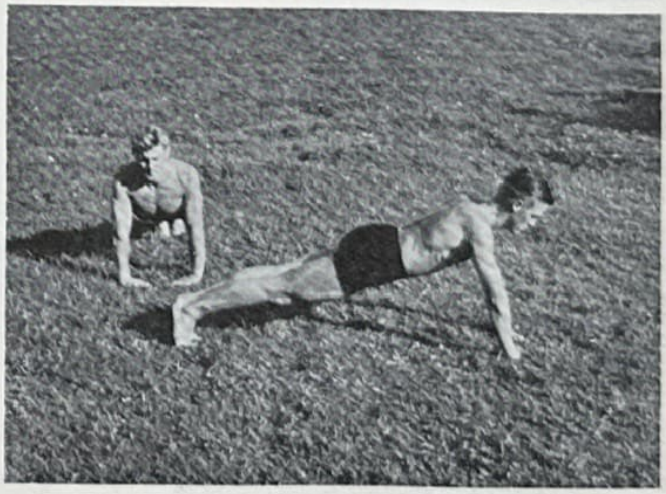
Som knæhaandliggende, blot med Knæene strakte og Fødderne underbøjede.

Komm.: I støtvinkelstaaende Stilling — staa!

(Hænderne støtter ofte i denne Stilling over hinanden i Ring og Benævnelsen er da Ringstøtvinkelstaaende).

Haandliggende.

Kroppen baaret i strakt Stilling paa samlede, underbøjede Fødder og paa lodretstaaende, strakte Arme.



Komm.: Støthugsiddende — et! Benkastning bagud — to!

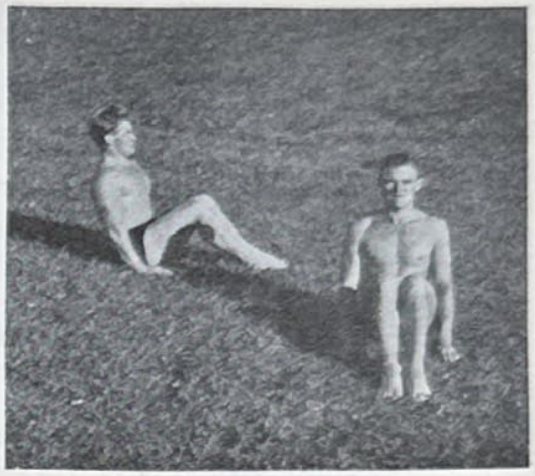
Eller: Gennem støthugsiddende Stilling til Haandligning — ned!

Arbejdsstillinger for Kroppen.

Vinkelstilling = Vinkel.
Kroppen fremadfældet til ret Vinkel i Hofteleddene.
Komm.: Fremad — fæld!

Bukstilling = Buk.
Kroppen bøjet helt fremad — nedad i Lænden.
Komm.: Nedad — bøj!

Langsiddende.
Siddende paa Gulvet med Ryggen rank, Benene samlede og strakte, Armene frie ned langs Siderne og Haandfladen hvilende let med Fingrene fremad paa Gulvet.
Komm.: I langsiddende Stilling — ned!



Krogsiddende.

Som langsiddende, blot med Knæene bøjede til ret Vinkel og Fodsaalerne støttede imod Gulvet.

Komm.: I krogsiddende Stilling — ned!

Krydssiddende.

Som krogsiddende Stilling, men med Benene krydsede og saa langt inde under Sædet som muligt.

Komm.: I krydssiddende Stilling — ned!

Vipsiddende.

Kan indtages fra krogsiddende Stilling ved samlet Knæstrækning skraat opad. Overkroppen fældes lidt tilbage, men Ryggen holdes rank.

Komm.: Til vipsiddende Stilling Knæene — stræk!

Kan ogsaa tages fra rygliggende Stilling med Armsving fra Ræk- eller Strækstilling, og Kommandoen er da: Vipning — et!

Rygliggende.
Hvilende paa Ryggen med strakte Ben og med Armene inde ved Siden.

Komm.: Paa Ryggen — ned!

Rygliggende tages ofte med Armene favnstillede og benævnes da: Favnrygliggende Stilling.

Krogliggende.
Som rygliggende blot med Knæene bøjede til ret Vinkel og med Fodsaalerne støttet imod Gulvet.

Komm.: I krogliggende Stilling — ned!
Stillingen tages ofte som favn-krog-rygliggende.

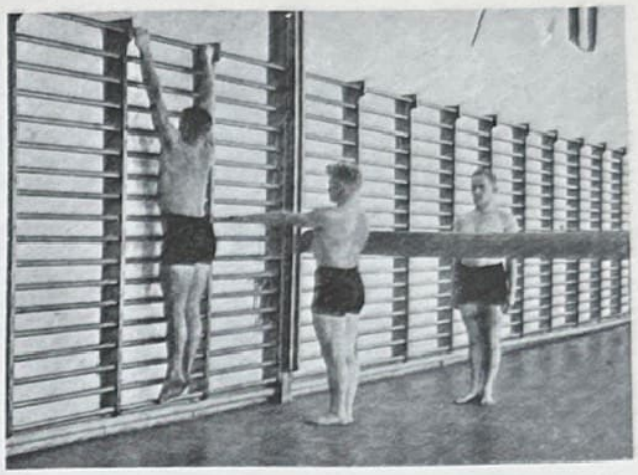
Fremliggende.
Hvilende paa Forsiden med samlede, strakte Ben.

Armene holdes bøjede ud til Siderne og Hænderne lægges over hinanden til Støtte for Panden.

Komm.: I fremliggende Stilling — ned!

Mod.

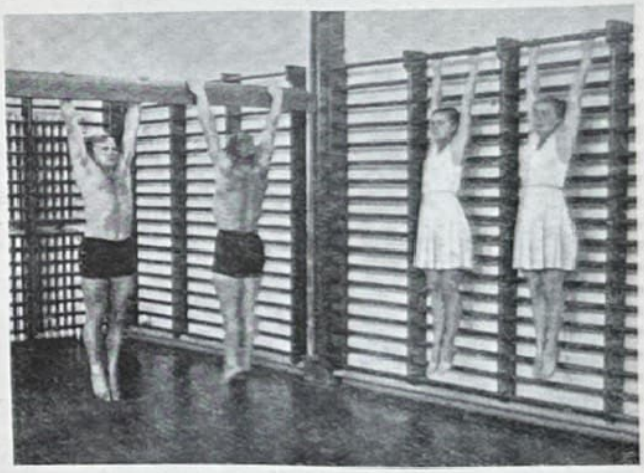
Naar »Mod« er føjet til en Arbejdsstillings Benævnelse betyder dette, at Gymnasterne skal vende Ansigtet i m o d det Redskab, de staar ved, — støtter paa eller hænger i.



Hængende.

Hænderne fatter Ribben eller Bommen lidt over Strækhøjde i Skulderbreddes Afstand og bærer Kroppen hængende i strakte Arme.

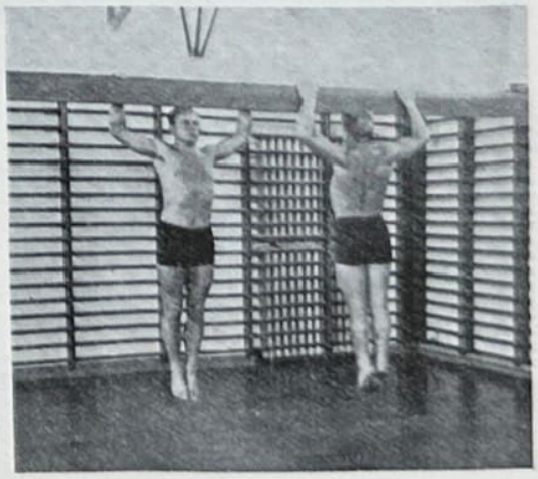
Komm.: I Hængstilling — op!



Bøjhængende.

Som hængende — blot med Armene bøjede til rette Vinkler.

Komm.: I bøjhængende Stilling — op!



Vinkelhængende.

Hænderne fatter Ribben i Hovedhøjde eller lavere og Kroppen hænger i strakte Arme med Ryggen støttet imod Ribberne og Benene fremstrakte.

Komm.: I vinkelhængende Stilling — ned!

Modvinkelhængende.

Hænderne fatter i Skulderhøjde og Kroppen hænger i strakte Arme med Hofterne bøjede til ret Vinkel og med Fødderne støttede i Ribben.

Komm.: Modvinkelhængende Stilling — nu! (tages ofte som bredmodvinkelhængende.)

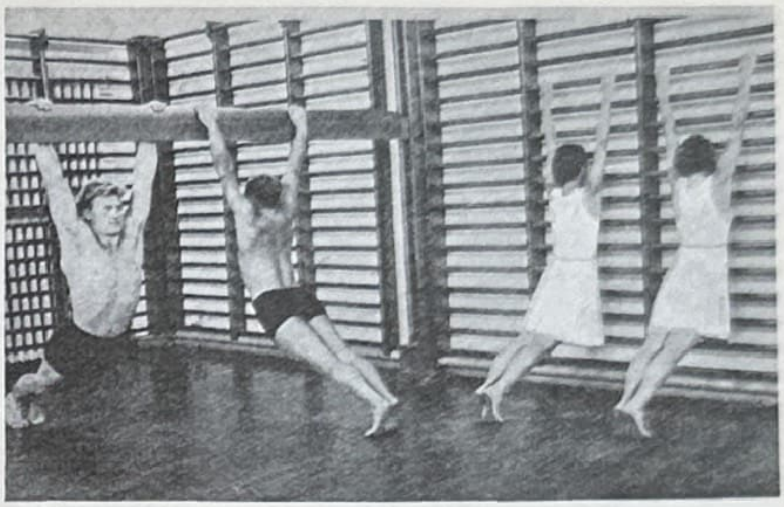
Faldhængende.

Bommen i Hoftehøjde eller lidt højere, Hænderne har Greb om Overkanten, og Gymnasterne hænger i lodrette, strakte Arme med Kroppen fremstrakt under Bommen og med Hælene støttet imod Gulvet.

Efter at Bommen er fattet, er Kommandoen: Til Faldhæng Fødder — frem!

Mens Armene bøjes og bærer Kroppen, svinges Benene frem til deres Plads, hvorefter Armene strækkes ud, og Stillingen er indtaget.

Buehængende.



Hænderne har Greb om Ribben eller Bommen i Pandehøjde eller lidt højere, Fødderne støtter underbøjede saa langt ude paa Gulvet at Brystet kun hviler let imod Ribberne — eller hænger lodret under Bommen — i Stillingen.

Efter at Grebet om Redskabet er taget, er Kommandoen:

Til Buehæng v. Fod bagud — et! højre — to!

Naar v. Fod paa første Ordre sættes tilbage, bøjes h. Knæ, og Kroppen sænkes ned til den hængende Stilling. Paa anden Ordre sættes ogsaa h. Fod tilbage.

Støtnakkehængende.

Gymnasterne staar, før Stillingen indtages, med Front imod Ribben eller Bommen og med Greb i Skulderhøjde, mens Hjælperne støtter med hul Haand paa Gymnastens Baghoved. I den hængende Stilling skal Gymnasten være hævet saa højt og have sit Hoved ført saa stærkt tilbage, at Legemsvægten bæres delvis af Armene og delvis af Hjælperens Støtte imod Baghovedet. Halsen skal holdes strakt.

Efter at Ribben er fattet, og Hjælperen har anbragt sin Haand paa Gymnastens Baghoved, er Kommandoen: Til nakkehængende Stilling — hop!

Støthaandstaaende.

Haandstaaende Stilling med Støtte for Fødderne øves først fra rækgangstaaende og med enkelt Bensving — senere fra støthugsiddende med samlet Bensving til Stillingen. Fødderne kan støttes imod Ribberne eller i en Kammerats Hænder.

Komm.: Paa Hænderne — op!

Fri haandstaaende.

Denne Stilling er saa vanskelig, at den kun kan indtages af meget dygtige Hold. Først efter stor Sikkerhed i støthaandstaaende — og efter vedholdende Øvelse i Haandgang — erhverves Evnen til at kunne beherske fri, haandstaaende Stilling.

Ved enhver Lejlighed under Gymnastik med Drenge eller voksne mandlige Elever, f. Eks. naar der stilles Redskaber frem el. lign. og en Del Gymnaster er ledige, bør Lederen sørge for, at der arbejdes med denne udmærkede Opøvelse af Ligevægtsevne, Mod og Selvbeherskelse.

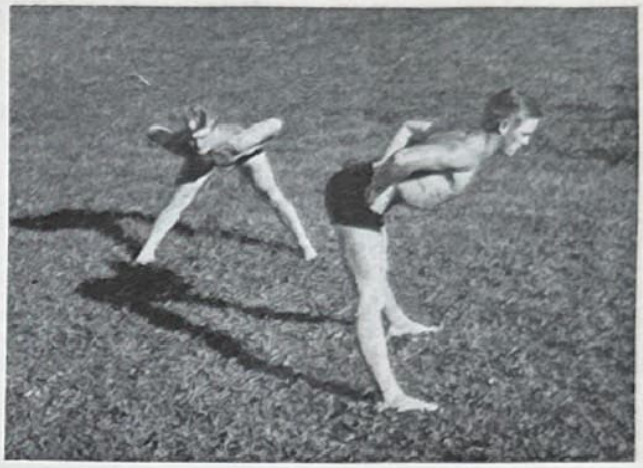
Sammensatte Arbejdsstillinger.

Navnene paa sammensatte Arbejdsstillinger, hvoraf der forekommer mange flere i Gymnastikken, end der allerede er nævnt her, dannes af de enkelte Stillingers forkortede Betegnelser, saa-

dan at Armene altid nævnes først, derefter Benene og sidst Kroppen.

Eks. Vingbredvinkelstaaende Stilling.

Saadan skrives Arbejdsstillingerne i Timeplanen, og saadan kan de ogsaa lidt efter lidt benævnes for Gymnasterne i Kommandoen.



Ordningsøvelser.

Det er af stor Betydning, om Lederen kan manøvrere hurtigt og sikkert med sit Hold, saadan at hverken Opstillinger — og hvad dertil hører — eller Forflytninger fra Arbejdspladser paa Gulvet til Arbejde ved Ribberne eller ved Springredskaber tager mere Tid end højst nødvendigt. Og Gymnasterne skal derfor lære bestemte Ting, der tjener disse Formaal, for at de alle kan udføre det samme paa ensartet Maade, naar Kommandoen til en eller anden af Ordningsøvelserne lyder.

Opstilling.

Holdets og Salens Størrelse bestemmer, om der skal trædes an paa een, to, tre eller fire Rækker.

Som Fløjmænd kan enten de største eller de mindste af Gymnasterne vælges. Men hvis Lederen kender Holdet, er det praktisk at vælge dem til Fløjmænd, der kan udføre det gymnastiske Arbejde bedst.

Komm.: Paa to (ell. flere) Rækker — træd an!

Holdet ordnes paa lige Linier med Front imod højre Fløj og med et Skridts Afstand imellem Gymnasterne. Afstanden kan maales ved, at Armene rækkes frem, saa Fingrene naar Formandens Skuldre. Dette sker paa Kommandoen: Til Afstand Hænder — frem!

Opstilling under Frem-ad-gang.

Det er en god Skik at begynde hver Gymnastiktime med en frisk March og en god Sang. Og er det koldt i Salen, kan Lederen lade Opstillingen foregaa under Fremadgangen.

Kommandoen lyder da: Fremad paa to (eller andet Antal) Rækker (efter nævnte Fløjmænd) — gaa!

Inddeling.

I Opstilling paa een Række tages Inddeling til tre eller fem. Hvis Gymnasterne derimod staar paa to Rækker, kan Inddeling ske til fem, syv eller ni med Tælling skiftevis af Gymnast i første og i anden Række. (Første Række er den, der er nærmest ind imod Salens Midte — anden den fjernere, naar der marcheres langs Salens Vægge med Svingning til venstre i Hjørnerne.)

De her nævnte Inddelinger giver Arbejdsopstillinger med kileformet Fløj.

I Opstilling paa to Rækker kan Inddeling ogsaa ske til to, tre, fire eller fem med Tælling alene i første Række.

Og i Opstilling paa tre eller fire Rækker kan Inddeling til tre i første Række benyttes.

Disse sidste Inddelinger giver firkantede Opstillinger.

Kommando til Inddeling er: Fra højre Fløj i Takt med Gangen (i første — eller skiftevis i første og anden Række) til tre (ell. andet Tal) — del ind!

Hver Gymnast skal udtale sit Talord højt og tydeligt og samtidig dreje Hovedet i den Retning, der er mest praktisk for den følgende Gymnast, der skal høre og fortsætte Inddelingen.

Udrykning.

Fra Gang fremad paa een Række med Inddeling til tre eller fem svinger Holdet op ad Gulvets Midte, hvor Etterne stadig bliver, mens Toerne holder et Par Skridt ud til højre og Treerne lige saa langt til venstre. Er Inddeling sket til fem, danner Firerne og Femmerne yderligere en Række udenfor Toerne og Treerne, og alle Gymnasterne standser, naar de er naaet frem til Arbejdspladserne i en regelmæssig Opstilling med kileformet Fløj.

Komm.: Til Arbejdspladserne — gaa!

Fra Gang paa to Rækker, hvor Inddeling til fem, syv eller ni er foretaget skiftevis i Rækkerne, sker Udrykningen paa samme

Maade, idet de ulige Numre stadig gaar til venstre, de lige til højre og de højeste Tal længst ud. Etterne holder sig altid midt paa Gulvet.

Opstillinger med kileformet Front har den Fordel, at de kun giver een Fløjmand, som alle kan se og følge.

Er Inddeling under Gang paa to Rækker foretaget til to, tre, fire eller fem i første Række alene, saa sker Udrykningen til Arbejdspladserne ved, at de to Fløjmænd — lige efter at være svinget op ad Gulvets Midte — marcherer paa Stedet med hinanden i Haanden indtil Toerne — eller anden Rode — og forøvrigt alle Roderne efterhaanden har delt sig, saadan at een Gymnast er gaaet ud til hver Side for med Haandfatning at danne Linier med Etterne. Disse Tværlinier bliver da paa 4, 6, 8 eller 10 i hver, alt efter som Inddelingen har været til 2, 3, 4 eller 5, og de marcherer saa rækkevis fremad til Standsning paa Gulvfladen i passende Afstand og med god Retning baade paa tværs og paa langs i Salen. Hveranden langsløbende Række kommanderes derefter et Skridt fremad og hveranden et Skridt baglæns til Arbejdspladserne.

Denne Udrykning giver en firkantet Opstilling, der er den bedste for større Hold.

Tilbage er Udrykning fra March paa tre (eller fire) Rækker med Inddeling til tre i første Række alene.

Udrykning foregaar her saadan, at de tre (eller fire) Ettere, der danner første Rode, svinger op imod Arbejdspladserne og marcherer paa Stedet med hinanden i Hænderne, indtil Gymnasterne i anden Rode — ogsaa med indbyrdes Haandfatning — alle er trukket ud til højre og tredie Rode paa samme Maade til venstre, saa Linier paa ni (eller tolv) dannes og marcherer frem paa Plads.

Komm.: Paa Linier med ni (eller tolv) i hver til Arbejdspladserne — gaa!

Derefter foretages Inddeling til to i første Tværlinie. Etterne rækker en Haand op, og deres Længderækker kommanderes et Skridt fremad — de andre et Skridt baglæns til Arbejdspladserne.

Retning og Afstand.

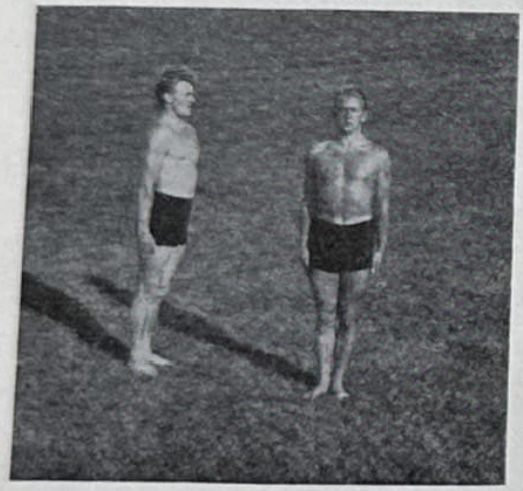
Lederen skal sørge for, at der altid er god Retning og rigtig Afstand i Gymnasternes Linier, thi uden Orden i Opstillingerne

er det vanskeligt at overse Holdet og at faa Arbejdet formrent og samtidigt udført.

Ved Udrykningens Afslutning, som forøvrigt ved enhver given Lejlighed skal Retningerne og dermed alle Afstande i Opstillingen hurtigt kontrolleres.

Komm.: Retning fremad! eller blot: Retning!

Da en væsentlig Del af praktisk Dygtighed skyldes Sans for Orden, maa Forsømmelser paa dette Omraade aldrig finde Sted i Gymnastiksalene.



Retstilling.

Den staaende Stilling med samlede Hæle og Armene strakte ned langs Siderne kan, som før nævnt, udnyttes til mere end Arbejdsbrug.

I Retstilling skal ikke blot Lemmerne, men ogsaa Hvirvelsøjlen og alt øvrigt være strakt mest muligt ud, saa Legemshøjden og Rankheden fremtræder tydeligt.

Retstillingen er i nogen Maade det synlige Udtryk for, hvor langt der er naaet fremad imod Arbejdets ydre Maal: den g o d e L e g e m s h o l d n i n g. Er Retstillingen k o r r e k t og s a m t i d i g f r i og n a t u r l i g, saa har den rationelle Gymnastik løst en af sine fysiske Opgaver.

Komm.: Alle — ret!

Hvil.

Der kan under Arbejdets Gang gives Gymnasterne Frihed til at hvile sig, men det er i de fleste Tilfælde unødvendigt.

Hvis Lederen lader Arbejdet veksle, som det skal, saa finder

Gymnasterne som Regel heri tilstrækkelig Hvile.

Men gives der Hvilepauser, saa skal Gymnasterne i disse have Lov til at indtage den Stilling, hvori de hviler bedst.

Kommando: Alle — hvil!

Eller blot: Hvil!

Vendinger.

Ved en Vending til venstre eller højre forstaas ¼ Omdrejning eller 90°.

Ved en Omkringvending forstaas ½ Omdrejning eller 180°.

Baade Vendinger og Omkringvendinger kan ske ved et lille Hop og Kommandoen til Vending er da: Hop venstre (ell. h.) — om!

Til Omkringvending kommanderes: Hop til venstre (ell. h.) Side om — kring!

V e n d i n g kan ogsaa ske ved to Bevægelser, der hver har sin Ordre.

Komm.: Vending til venstre (ell. h.) — et! — to!

Paa »et« drejes paa den nævnte Sides Hæl og modsat Taa, og Gymnasterne staar i taastøttet Stilling, indtil Ordren »to« falder, og Fødderne samles ved forreste Fod.

Skal Vendingens to Tempi ske i Takt, er Komm.: Venstre (ell. h.) — om! og de to foran nævnte Bevægelser sker da umiddelbart efter hinanden i passende Fart.

Omkringvending kan ske paa tilsvarende Maader ved tre kommanderede Bevægelser eller i tre Takter efter een Ordre.

Komm.: Omkringvending til venstre (ell. h.) — et! — to! — tre! Paa »et« sættes (i Omkringvending til h.) venstre Fod et kort Skridt skraat fremad og lidt ind over højre Fod, saa kun Taaspidsen naar Gulvet. Paa »to« drejes paa venstre Taa og paa højre Hæl, og paa »tre« samles Fødderne ved højre Fod.

Til Omkringvending i tre Takter udført efter een Ordre er Kommandoen: Til venstre (ell. h.) Side om — kring!

De tre ovenfor nævnte Bevægelser sker da i passende Takt.

Indøvelse af Vendingerne i Takt kan støttes ved, at Gymnasterne tæller højt, og Kommandoen er da: Med høj Tælling venstre (ell. h.) — om!

Til Omkringvendinger kommanderes: Med høj Tælling til venstre (eller højre) Side om — kring!

Da Ordningsøvelserne ikke alene har stor praktisk Betydning for Gymnastiktimernes Forløb, men tillige rummer en ret betydelig behændiggørende Virkning, bør Lederen omfatte disse Øvelser med samme Interesse og kræve dem gennemført med lige saa god Form, som alle de øvrige Arbejdsformer i Gymnastikken.

Arbejde for Arme.

Til dygtig Ledelse af dette Arbejde kræves først og fremmest Klarhed over Øvelsernes Værdi. Lederen maa vide, at der ved Armene er noget, der skal smidiggøres, — Muskler, der skal trænes, og Forhold, der bør forbedres i Retning af Behændighed.

Smidiggørende Armarbejde.

I Skulderpartiet hersker der hos de fleste Mennesker en højst generende Stivhed. Det er blandt andet den lille og den store Brystmuskel, der er blevet saa meget for korte, at de hindrer Armene i at komme langt nok tilbage i alle Bevægelser og Stillinger, der ligger over Skuldrenes Højde.

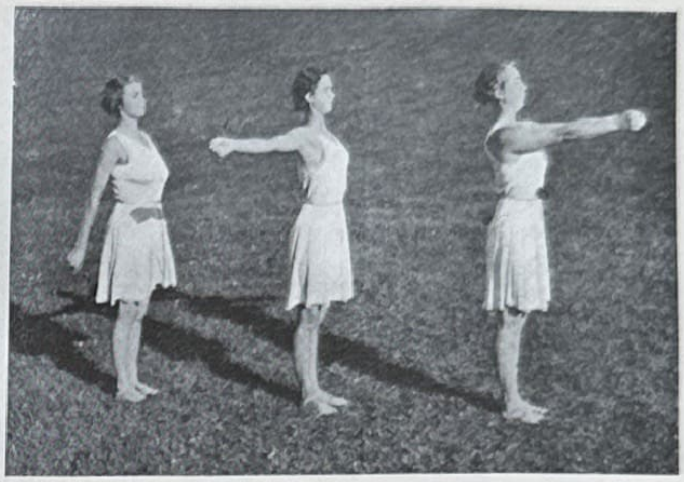
Normal Smidighed kan dog ret hurtigt oparbejdes igen ved Brug af forskellige Sving, der fører Armenes Bevægelser u d o v e r de herskende Grænser.

Og forøvrigt er Forholdet dette, at Smidigheden ogsaa øges ved den Frodighed og Vækst, der bringes Vævene omkring Leddene, naar Musklerne stadig faar Lejlighed til gennem livlige Bevægelser at arbejde sig blodrige og varme.

Vinkelsving.

Armene svinges med knyttede Hænder først fremad til Rækstilling og videre derfra udad til Favnstilling.

Bevægelsen fortsættes samme Vej tilbage, og Nedsvinget stand-

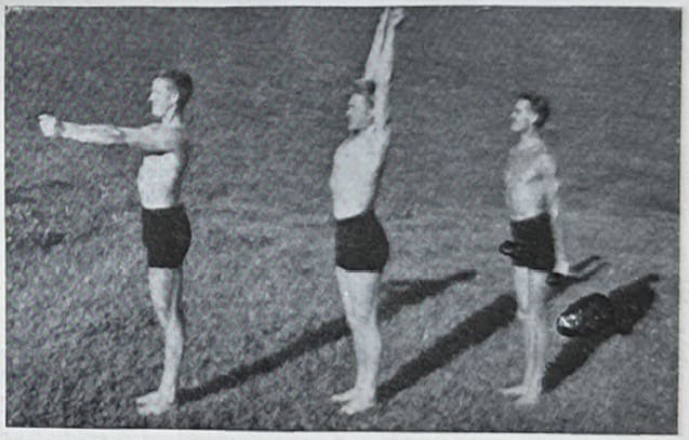


ser først i Trækstilling, hvorfra næste Fremsving begynder.

Naar de enkelte Bevægelser er lært, foretages Arbejdet i rolig Rytme.

Virkningen, der er Udstrækning af den store og den lille Brystmuskel, forøges ved at lade Gymnasten bevæge Overkroppen lidt fremad, hver Gang Armene bunder i Svinget udad.

Komm.: Vinkelsving — begynd!



Lodrette Armsving.

I dette Arbejde svinges Armene først fremad til Rækstilling og derefter nedad—bagud for saa at svinges kraftigt fremad—opad til Strækstilling og fremad—nedad—bagud igen.

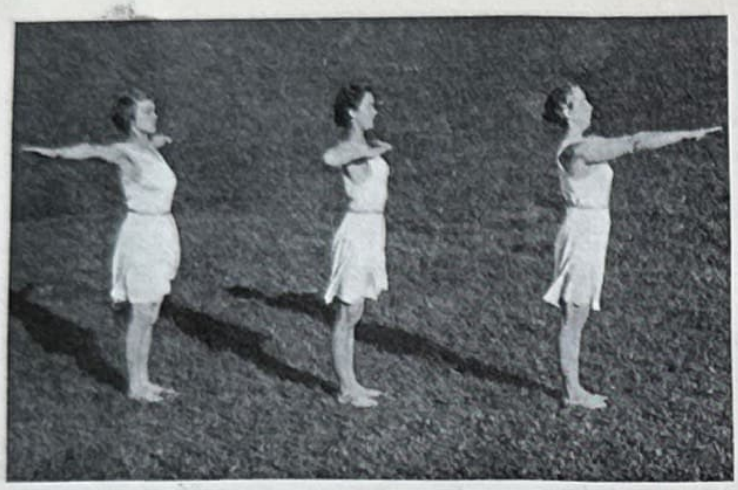
Naar de enkelte Bevægelsers Form er lært, udføres Svingene i rolig Rytme.

Virkningen er Udstrækning af den store og den lille Brystmuskel, — og et Fremsving af Overkroppen imod sidste Del af Armsvinget opad forøger Arbejdets Værdi.

Komm.: Lodrette Armsving — begynd!

Vandrette Armsving.

Først svinges Armene til Rækstilling og derfra trækkes de kraftigt ind i Foldstilling og strækkes fremad igen for saa at svinges udad og stærkt tilbage i Favnstilling — og atter fremad—



nedad—bagud til ny Omgang.

Efter grundig Indøvelse af Arbejdets Form udføres Svingene i rolig Rytme.

Den Udstrækning af Brystmusklerne, der er Arbejdets Virkning, kan øges ved smaa Fremsving af Overkroppen, hver Gang Armene bevæges til Fold- og til Favnstilling.

Komm.: Vandrette Armsving — begynd!

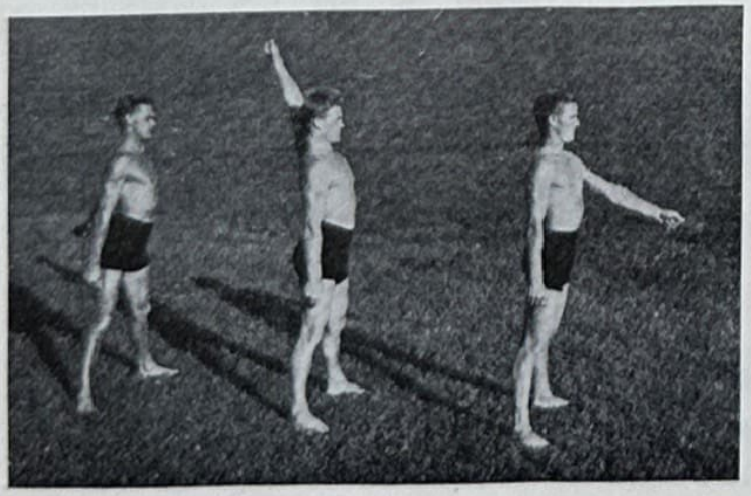
Skraasving.

Armene svinges fra en lavt krydset Stilling nede foran Kroppen skraat opad-bagud til Flyvstilling. Hænderne holdes knyttede med Tommelen opad.

Komm.: Skraasving — begynd!

Virkning: Udstrækning af Brystmuskulaturen.

Ogsaa her bør Overkroppen møde Svingene med smaa Bevægelser fremad.



Enkelte Rundsving.

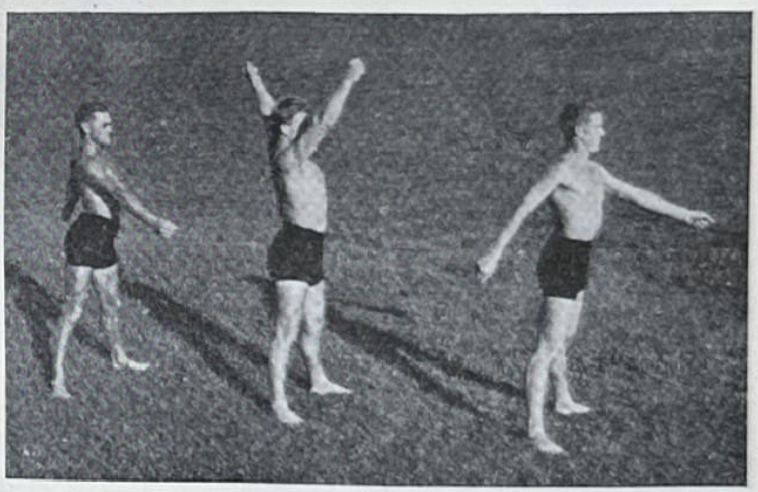
Kan udføres staaende eller i Bredstilling med enkelt Hoftefatning, Armkrog — eller med den frie Arm ned langs Siden.

Paa Armen, der svinges, holdes Haanden knyttet, og Bevægelserne skal foregaa i saa store Cirkler som muligt — fremad, opad, bagud, nedad og med den Fart og Rytme, der rummer de bedste Betingelser for, at Skulderpartiet kan holdes frit og afslappet.

Arbejdets Virkning er Strækning af den store og den lille Brystmuskel og Frigørelse af alt øvrigt i Skulderpartiet.

Komm.: Rundsving m. v. (ell. h.) Arm — begynd!

Et bestemt Antal enkelte Rundsving og smaa uligesidige Armsving frem og tilbage kan danne et fortsat Arbejde. Men Smaasvingenes Antal skal være ulige, f. Eks. tre, for at Rundsvingene kan komme til at veksle. Fodflytninger imellem Bredstillinger til v. og h. kan ogsaa indføjes i Arbejdet.



Uligesidige Rundsving.

Denne Arbejdsform kræver stor Afslapningsevne og kan derfor først bruges, naar Gymnasterne er nogenlunde frie og dygtige.

Svingene udføres bedst i smal Bredstilling og kan indledes med smaa uligesidige Armsving frem og tilbage.

Hænderne holdes knyttede, og det egentlige Arbejde sættes i Gang ved Kommandoen: Forlæns Rundsving m. v. Arm og baglæns m. h. (ell. modsat) — begynd!

Ordren skal falde under Tilbagesving af den Arm, der skal svinge forlæns.

Foran Rundsving i modsat Retning indføjes atter nogle smaa Armsving frem og tilbage.

Et bestemt (ulige) Antal Smaasving og store uligesidige Rundsving kan danne et fortsat Arbejde, hvori Fodflytninger til smalle Bredstillinger kan indføjes.

Virkningen er Frigørelse af Skulderpartiet.

Dobbelt Rundsving.

Dette Armsving er ikke en selvstændig Arbejdsform, men en god Bevægelse at indføje f. Eks. blandt Vinkelsving eller lodrette og vandrette Armsving, naar Smidigheden er begyndt at komme til Stede i Gymnasternes Skuldre.

Virkningen er den samme som i enkelt Rundsving og indføjet imellem andre Armbevægelser kan et dobbelt Rundsving gøre Arbejdet smukt i Trækkene og sikkert i Rytmen. Det dobbelte Rundsving egner sig ogsaa udmærket som Indledning til en spændstig, dyb Knæbøjning, hvorunder Armene holdes i Rækstilling.

Dobbelt Rundsving kan endvidere foretages baglæns som Indskudsbevægelse og egner sig i den Form godt foran Lændebøjning med Slag i Gulvet. I alle Former skal Armene passere Strækstilling længst muligt tilbage.

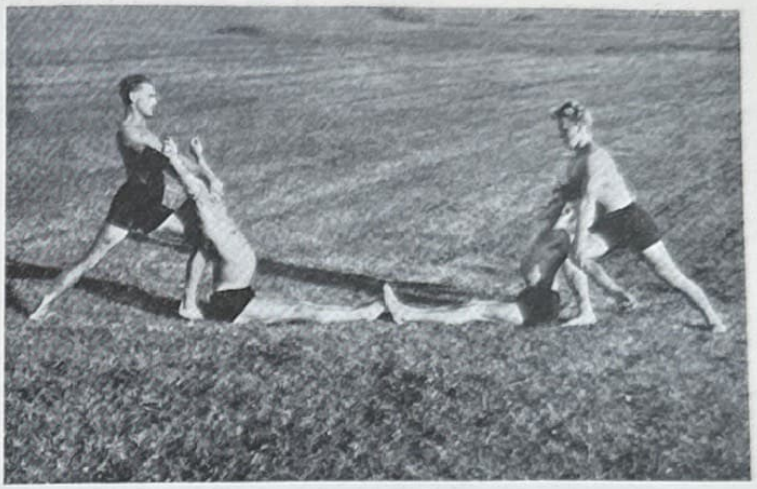
Støtgangstaaende Armsving udad—opad.

Udføres i Gangstilling af to og to Gymnaster sammen med Ryg vendt mod Ryg og med de bageste Fødders ydre Rande støttede imod hinanden. Gymnasterne har dobbelt Haandfatning, og Svingene udad—opad fortsættes samme Vej nedad stadig med Armene vel tilbageførte og strakte. Overkroppene holdes godt fremme over forreste Fod.

Virkningen er Udstrækning af Brystmusklerne og den dermed følgende Smidiggørelse af Skulderpartiet.

Naar Arbejdsstillingen er indtaget, er Kommandoen:

Rolige Armsving udad—opad i Takt — begynd!



Støtlangsiddende Armføring i Kreds m. Hjælper.

Gymnasterne støtter Fødderne mod Væg, Ribbe el. imod en Kammerats Fødder. Hjælperne staar i Gangstilling bag dem med Greb forfra om deres Albueled og med forreste Knæ bøjet og støttet imod deres Ryg.

Paa Kommandoen: Armføringer i Kreds — begynd! føres Armene ved Hjælperens Arbejde roligt rundt i saa store Kredse som muligt, mens Gymnasten skal afslappe sig helt.

Virkningen er Strækning af Brystmusklerne og Smidiggørelse af Skulderpartiet, men ogsaa Ryggen rettes godt ud her.

De to sidste Arbejdsformer er kun egnede til veløvede Gymnaster.

Kraftgivende Armarbejde.

Dette Arbejde har til Opgave at træne Armenes Strækkemuskler og Ryggens Hævmuskulatur, særlig den brede Rygmuskel.

Ringknæhaandliggende Armbøjning.

I Udgangsstillingen anbringes Hænderne saadan over hinanden i Ringen, at Fingrene er parallele og vender indad, saa Albuerne gaar udad imod Gulvet under Armbøjningerne.

Naar Arbejdsstillingen er indtaget, kommanderes: Arme — bøj! — stræk! Eller: Rolige Armbøjninger i Takt — begynd!

Virkningen er Træning af Armenes Strækmuskler.

Arbejdet kan gøres vanskeligere ved Tilføjelse af skiftevis Knæstrækning med Taastøtning bagud under Armbøjningerne.

Endnu strengere bliver Arbejdet, hvis det ene Ben i Udgangsstillingen holdes højt løftet og strakt — og under Armbøjningerne sænkes til Taastøtning mod Gulvet.

I denne Form behøver Benene ikke at skiftes for hver Armbøjning.

Ringbredhaandliggende Armbøjning.

Hænderne stilles oven paa hinanden paa langs i Ringen, og Benene holdes adskilte og strakte under Armbøjningerne.

Komm.: Arme — bøj! — stræk!

Virkning: Træning af Armstrækkerne.

Støtringvinkelstaaende Armbøjning.

Hænderne over hinanden i Ring, Fødderne samlede og Hofteleddene ret stærkt bøjede.

Komm.: Arme — bøj! — stræk!

Virkningen er Træning af Armenes Strækkemuskler.

I denne Arbejdsform kan der indføjes en smidiggørende Skulderstrækning, og Arbejdet sker da i fire Bevægelser.

Først svinges Overkroppen nedad i Retning mod Fødderne og derefter tilbage til Udgangsstillingen igen. Under disse to Bevægelser holdes Armene strakte, og Skuldrene faar en kraftig Udstrækning. Tredie og fjerde Bevægelse er Bøjning og Strækning af Armene.

Naar Enkeltbevægelserne er indøvede, kan Arbejdet udføres i rolig Rytme, men det egner sig kun til ret dygtige mandlige Hold.

Komm.: Skulderstrækninger og Armbøjninger i Takt — begynd!

Støthaandstaaende Armbøjning.

Fødderne kan støttes imod Ribberne eller af en Kammerat. Hjælperen kan i gangst. Stilling fatte om Smalbenene eller i bredsiddende Stilling støtte om Hofterne.

Naar Stillingen er indtaget, er Kommandoen: Arme — bøj! — stræk!

Værdien af Arbejdet ligger i Træning af Armenes Strækkemuskler, men forøvrigt ogsaa i Overvindelse af Ligevægtsbesværlighederne.

Bredmodvinkelhængende Krophævning.

Gymnasterne kan af Pladshensyn ordnes saadan, at hveranden hænger højt og hveranden lavt i Ribberne.

Komm.: Kroppen — hæv! — sænk!

Det maa nøje overholdes, at Albuerne føres stærkt bagud og at Brystet sænkes under Kroppens Bevægelser opad og nedad, da det ellers bliver den veltrænede store Brystmuskel og ikke den forsømte brede Rygmuskel, der udfører Arbejdet og faar den Træning, der er Arbejdets Værdi.

Bredvinkelhængende Krophævning med Hjælper.

Gymnasterne indtager bredvinkelhængende Stilling med Lænden støttet imod 4.—5. nederste Ribbe. Hjælperne, der staar imellem Gymnasternes Fødder, løfter disse op og bærer dem i strakte Arme, mens Gymnasterne udfører Arbejdet paa Kommandoen: Kroppen — hæv! — sænk!

Lænden skal under Kroppens Bevægelser glide let mod Ribberne.

Buehængende Krophævning.

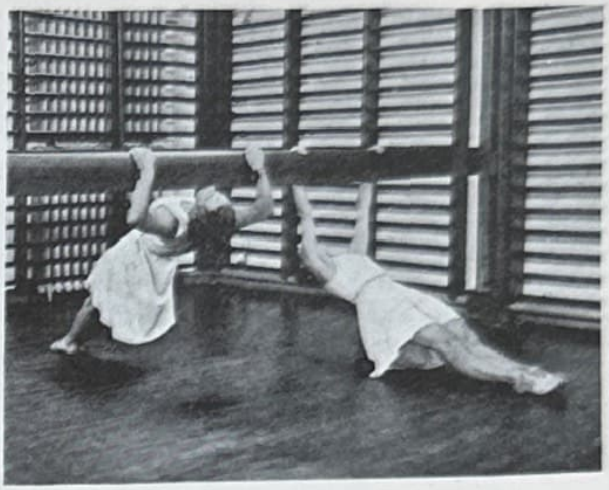
Hændernes Greb i Ribben eller Bommen maa ikke være lavere end Pandehøjde, og under Krophævningerne, hvor de bøjede Fodled strækkes ud, skal Albuerne føres stærkt tilbage og Brystet glide let imod Ribberne eller hæves lodret op under Bommen.

Under Sænkningen bøjes Fodleddene atter.

Komm.: Krophævning — et! — to!

Virkning: Træning af Ryggens Hævmuskler.

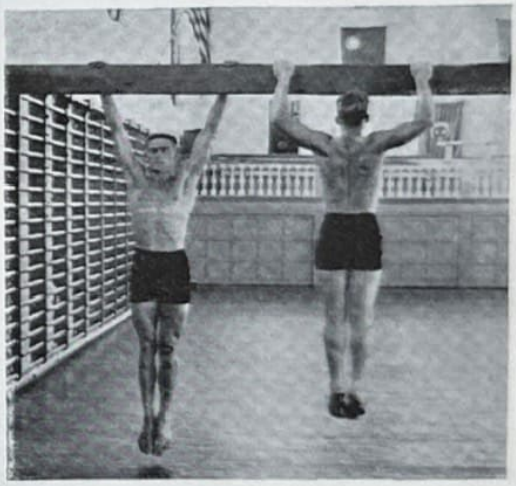
Det kan være praktisk at lade en Hjælper staa i Bredstilling over Gymnasternes Ben for med et let Greb om Albueleddene at holde disse tilbage, mens Kroppen hæves og sænkes.



Faldhængende Krophævning.

Fra Udgangsstillingen hæves Kroppen ved Armenes Bøjning saa højt op, at Brystet berører Bommens Underkant. Albuerne skal bevæges i Retning af Hovedet og maa ikke føres fremad under Krophævningen, og Fødderne skal holde deres Plads paa Gulvet.

Komm.: Krophævning — et! — to!



Hængende Krophævning.

Naar Udgangsstillingen er indtaget, øves Hævningerne med Kroppen saa langt fremme, at Issen berører Bommens Underkant, hver Gang Armene bøjes. Albuerne skal føres bagud under Arbejdet, saadan at det bliver den brede Rygmuskel og ikke den store Brystmuskel, der faar Træningen.

Komm.: Krophævning — et! — to!

Hængende Opsving.

I denne Arbejdsform fattes Bommen med »Undergreb«, hvilket vil sige, at Haandfladerne vender imod Gymnastens Ansigt.

Sammen med en Krophævning løftes Benene samlede og strakte helt op til Bommens Overkant og skydes videre op imellem Hænderne, indtil de ved deres Vægt medvirker til Kroppens Rejsning over Bommen.

Her standses den i strakt Stilling og bæres paa Armene og paa Hoftepartiet over Bommens øverste Kant.

Naar hængende Stilling er indtaget kommanderes: Opsving — et! og derefter: Nedsving — to!

Baade Hævmusklerne og Forsiden trænes godt ved disse Bevægelser.

Indøvelse kan ske fra staaende Stilling med Undergreb om lavere Bom. Benenes Aftryk fra Gulvet hjælper da i Opsvinget.

Ved Bomøvelser skal Lederen altid sørge for, at flest muligt faar Plads og kommer i Arbejde samtidigt.

Til fald- og buehængende Krophævninger kan Gymnasterne anbringes paa begge Sider af Bommene, saadan at den ene Række staar ud for Mellemrummene i den anden.

Behændiggørende Armarbejde.

Lette Armsving.

I frie og lette, men formrene Bevægelser svinges Armene fremad—nedad og udad—nedad uden varig Standsning noget Sted. Hænderne holdes let lukkede, og Rytmen skal være den, hvori Gymnasterne lettest udfører Svingene med frie og afslappede Skuldre.

Komm.: Lette Armsving — begynd!

Bevægelserne virker behændiggørende i samme Grad, som den rene Form, Letheden og den rette Rytme præger dem.

Lignende Armsving kan øves imellem Høj-Rækstilling og Flyvestilling, og Hælhævninger kan foretages sammen med Armenes Bevægelser opad. Endvidere kan baglæns Rundsving og Lændebøjning med Haandslag i Gulv fra hveranden højræktaastaaende Stilling — og forlæns Rundsving under Rejsningen — indføjes i dette Arbejde.

Armstrækninger.

Fra staaende Stilling og igennem Bøjstilling — eller fra bøjstaaende — kan Armstrækninger øves (een eller flere Gange i Rækkefølge) til Stræk-, Favn- og Rækstilling.

Komm.: Arme — bøj! opad (eller anden Retning) — stræk! Arme — bøj! nedad (eller anden Retning) — stræk! o. s. v.

Kommandoen kan ogsaa lyde: Armstrækning (i een eller flere angivne Retninger) paa Tælling: — et! — to! — tre! o. s. v.

Eller: I Takt — begynd!

Arbejdets Værdi ligger i den Behændighed, der erhverves gennem nøje Overholdelse af Bevægelsernes rigtige Form.

De her nævnte Armbevægelser kan føjes sammen paa mange forskellige Maader og tages baade dobbelt, enkelt og uligesidigt, og der kan indføjes enkelte eller dobbelte Rundsving, ligesom Vanskeligheden kan øges ved, at Armbevægelserne øves sammen med Benbevægelser.

Forholdet er naturligvis dette, at den tilstedeværende Behændighed i nogen Maade kan maales ved de Vanskeligheder, som Holdet kan overvinde. Men Lederen skal passe paa, at der ikke bruges for megen Tid til de Arbejdsformer, der udelukkende har Behændighed til Maal.

Det skal altid huskes, at denne Evne ogsaa udvikles gennem Overholdelse af Formen i alt det Arbejde, der tillige fjerner Stivhed eller giver Kræfter.

Arbejde for Ben.

Kun den Leder, der har erfaret, at Gymnasternes Ben i Almindelighed kunde være langt bedre til Brug, end de er, bliver dygtig til at lede Gymnastikkens Benarbejde.

Manglende Bevægelsesfrihed i Benene skyldes dels Forsømmelser overfor Brugen af Strækkemuskulaturen og dels det Forhold, at Hasemusklerne meget ofte er blevet for korte. Begge Dele skal bringes i Orden gennem smidiggørende Arbejde med Benene.

Det kan maaske synes modsigende at nævne Smidiggørelse som Middel mod manglende Arbejdsevne i Benenes Strækkemuskler, men en nærmere Undersøgelse af, hvad Smidighed i Grunden er, vil sikkert klare Sagen.

Der er næppe nogen, der vil kalde den slappe Ledbevægelighed eller Leddeløshed for Smidighed.

Først naar Leddet er omgivet af stærke — og tillige hurtigt og sikkert virkende Muskler, er den virkelige Smidighed til Stede, thi da er den frie Bevægelighed forenet med Begrebet S p æ n d s t i g h e d.

Den egentlige Styrke skal det kraftgivende Benarbejde bringe, men Spændstigheden i Strækkemusklerne erhverves gennem en Del af de smidiggørende Arbejdsformer for Benene.

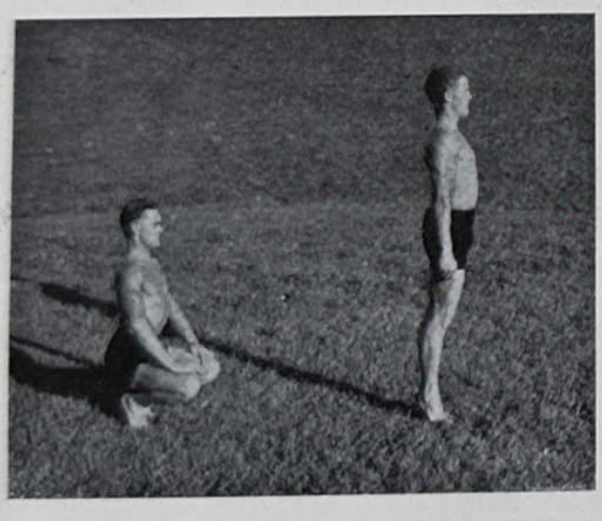
Smidiggørende Benarbejde.

Lette Hop.

I en Rytme, der passer til smaa Hop uden Knæbøjninger, øves dette Arbejde. Bevægelserne sker næsten udelukkende i Fodleddene og ved Brug af Lægmusklerne.

Komm.: Lette Hop — begynd!

Virkning: Øget Spændstighed i Lægmusklernes Arbejdsevne.



Dybe Hop.

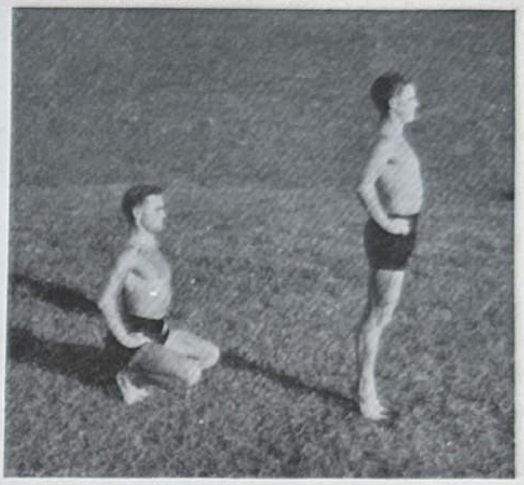
Ind imellem lette Hop — eller sammen med forskellige behændiggørende Hop — kan enkelte dybe Hop øves. Bevægelsen skal her gaa helt til Bunds gennem dyb Knæbøjning og fortsættes i en hurtig Knæstrækning. Overkroppen skal holdes lodret og Hænderne kan i det dybeste af Knæbøjningen støtte paa Knæene, eller Armene kan svinges fremad til Rækstilling og ned igen under Hoppet.

Komm.: Et dybt Hop — nu!

Virkning: Øget Spændstighed i Benenes Strækkeevne.

Hurtig Hælhævning og dyb Knæbøjning.

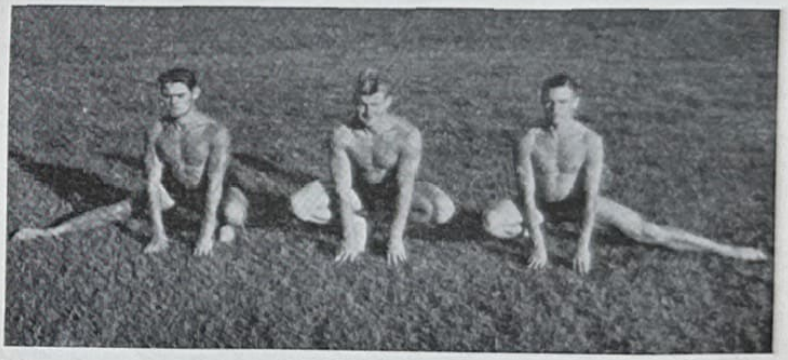
Dette Arbejde kan øves fra støtstaaende, staaende og vingstaaende Stilling, og dets Form kan læres ved at tage de enkelte Bevægelser paa Kommando.



Men Virkningen kommer først frem, naar Øvelsen sker i Takt. Tempoet skal være ret livligt, da det, der tilsigtes igennem Arbejdet er øget Spændstighed i Benenes Strækkemuskler.

Komm.: Hælhævninger og dybe Knæbøjninger — begynd!

Som før nævnt kan en enkelt Bevægelse af denne Art paa praktisk Maade indføjes imellem Armsving og andet Arbejde, og anvendt saadan virker de dybe Knæbøjninger mindre trættende, end hvis de bydes i fortsat Rækkefølge.



Støthugsiddende Benstikning.

Fra Udgangsstillingen indøves Arbejdets Form ved at tage Bevægelserne enkeltvis paa Kommando, f. Eks.: Benstikning til venstre — et! til højre — to!

Paa første Ordre strækkes venstre Ben ud til Siden med indre Fodrand imod Gulvet, mens støthugsiddende Stilling opretholdes paa højre Ben.

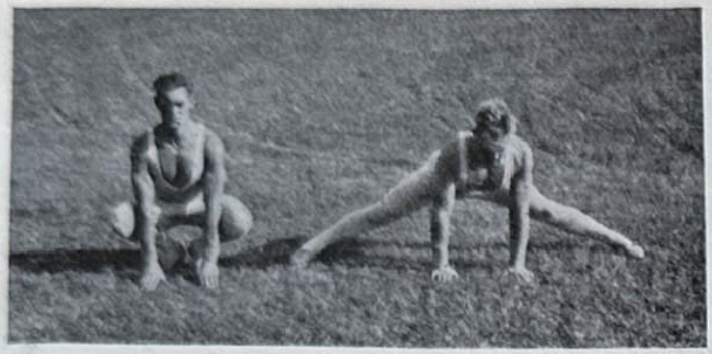
Paa næste Ordre foretages Ombytning af Benene ved et Hop.

Hvis flere Ombytninger skal tages i Takt, er Kommandoen: Benstikninger i Takt — begynd!

Virkningen er Smidiggørelse af Hofteleddet og Forøgelse af Spændstighed i Benenes Strækkemuskler.

Støthugsiddende Benspredning.

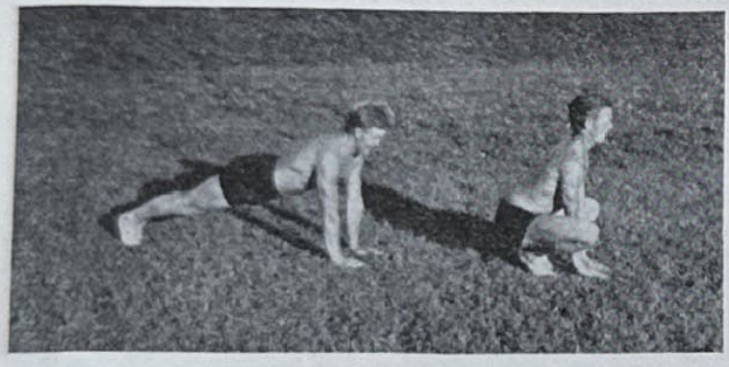
Mens Hænderne stadig under Arbejdet støttes imod Gulvet udføres Benspredningerne som Hop imellem Udgangsstillingen og



støtbredvinkelst. Stilling.

Formen læres ved at tage Bevægelserne enkeltvis paa Kommandoen: Benspredning — et! Samling — to! Naar Arbejdet er lært, kommanderes: Benspredning i Takt — begynd!

Virkningen er Forøgelse af Hofteleddets Bevægelighed og Benenes Spændstighed.



Støthugsiddende Benkastning.

Benene kastes i dette Arbejde samlede bagud til Støtte imod Gulvet, mens baade Hofteleddene og Knæene strækkes ud.

Tages Bevægelserne enkeltvis, er Kommandoen: Benkastning — et! — to!

Til fortsat Arbejde kommanderes: Benkastning i Takt — begynd!

Virkningen er Forøgelse af Spændstigheden i Benenes Strækkemuskler, og forøvrigt trænes ogsaa Forsiden godt i dette Arbejde.

De to sidste Arbejdsformer egner sig bedst som indskudte Enkeltbevægelser i andet Arbejde, da mange Benspredninger eller Benkastninger i fortsat Rækkefølge vil føles ubehagelige for Gymnasterne.

Rygliggende Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne.

Fra Udgangsstillingen løftes først venstre Knæ, mens højre Haand griber om Hælen, og venstre sættes imod Knæet.

Næste Bevægelse er en Knæstrækning, der gøres kraftig ved, at

at højre Haands Greb om Hælen opretholdes, og venstre Haand øver et stærkt Tryk paa Knæet.

Tredie og fjerde Bevægelse fører samme Vej tilbage til Udgangsstillingen og højre Ben faar derefter sin Omgang med modsat Haandfatning.

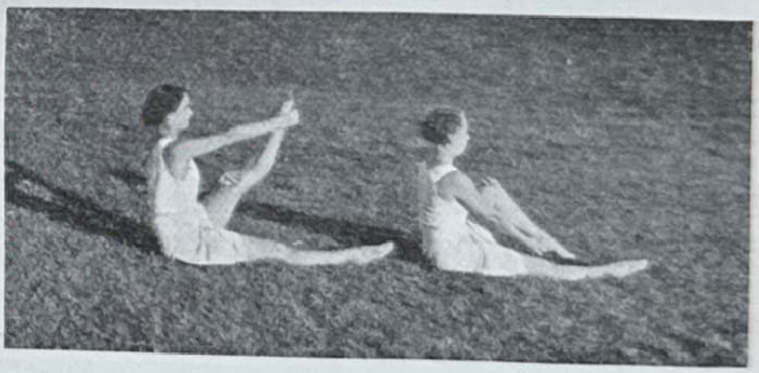
Komm.: Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne — et! — to! — tre! — fire!

Eller: I Takt — begynd!

Rytmen skal være saa rolig, at alle Stillinger kan gennemføres med ren Form.

Virkningen er Forlængelse af Hasemusklerne.

Langsiddende Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne.

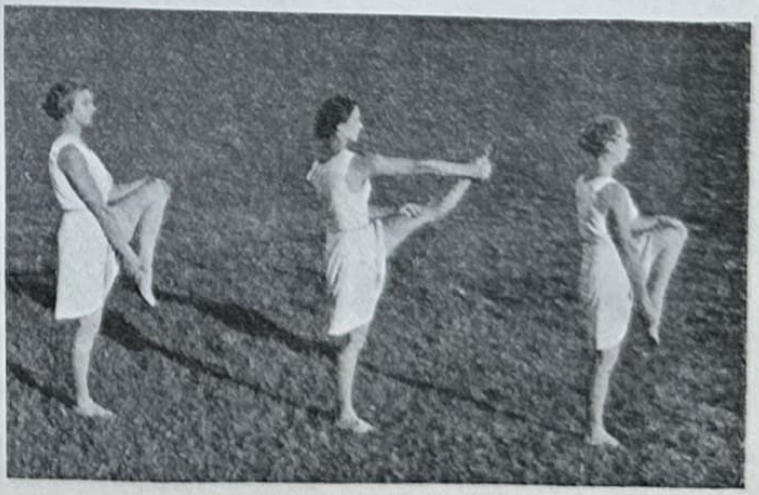


Bevægelserne og Virkningen er som i rygliggende Knæstrækninger.

Komm.: Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne — et! — to! — tre! — fire!

Eller: I Takt — begynd!

Staaende Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne.



De enkelte Bevægelser svarer ganske til rygliggende og langsiddende Knæstrækninger, men For-

men er vanskeligere, da Ligevægtsbesværlighederne, der skal overvindes under Arbejdets Udøvelse, er ret store.

Virkningen er Forlængelse af Hasemusklerne.

Komm.: Knæstrækning ved Hjælp af Hænderne — et! — to! — tre! — fire!

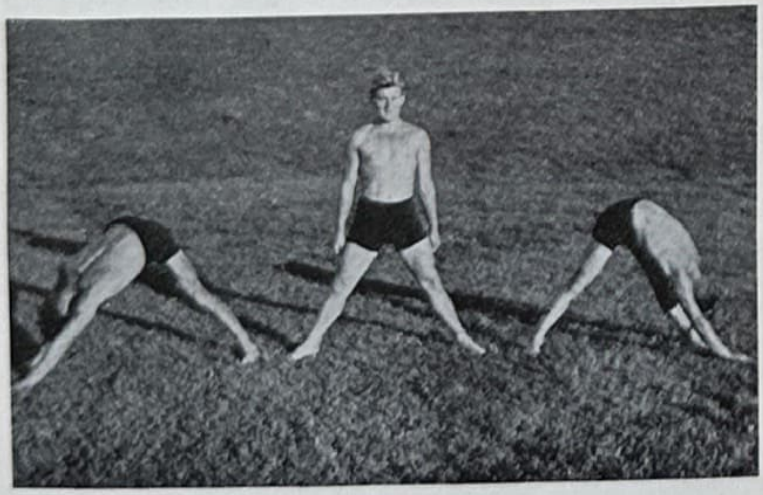
Eller: I Takt — begynd!

Krogsiddende Knæstrækning med Greb om Hælene.

Efter at Hænderne i krogsiddende Stilling har fattet om Hælene, foretages Knæstrækningerne enkeltvis paa Kommandoen: Knæstrækning — et! — to! Eller: I Takt — begynd!

Senere kan dobbelt Knæstrækning føjes til.

Denne Tilføjelse bringer store Ligevægtsbesværligheder, hvis Overvindelse er et Tillæg til Arbejdets egentlige Værdi, der er Forlængelse af Hasemusklerne.



Bredstaaende Kropbøjning skraat nedad.

I en ret bred Bredstilling foretages Bøjninger nedad i Takt, først over det ene Ben og senere over det andet. Under hver Bøjning slaar den ene Haand i Gulvet, mens den anden med Greb om Anklen trækker Kroppen nedad. Ryggen skal rankes godt i et Sving opad til vandret Stilling imellem hver Kropbøjning.

Komm.: Kropbøjninger skraat nedad (nøjere angivet Antal) skiftevis over venstre og højre Fod — begynd!

Virkning: Forlængelse af Hasemusklerne.

Kraftgivende Benarbejde.

Langsom Hælhævning og dyb Knæbøjning.

Efter høj Hælhævning bøjes Knæene roligt og dybt, hvorefter de strækkes paa samme Maade og Hælene sænkes.

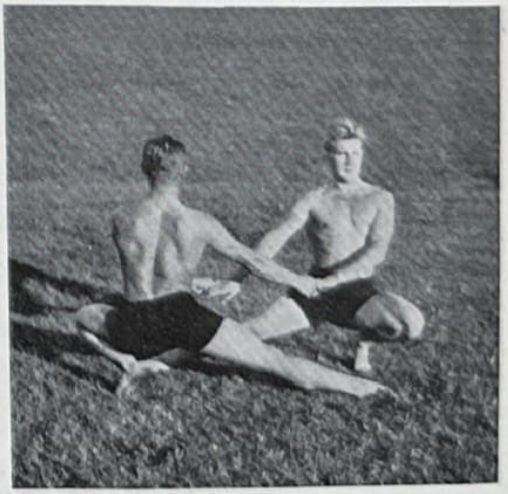
Komm.: Hæle — hæv! Knæ — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk!

Eller: Langsom Hælhævning og dyb Knæbøjning — begynd!

Ordrerne til dette og til alt lignende langsomt Arbejde skal udtales paa samme rolige Maade, som Bevægelsen skal udføres.

Virkningen er Forøgelse af Styrken i Benenes Strækkemuskler.

Støtbredst. langsom, enkel, dyb Knæbøjning.



Gymnasterne opstilles i Bredstilling overfor hinanden to og to med halvt Skridts Afstand og dobbelt Haandfatning.

Komm.: Venstre Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk!

Højre det samme — et! — to!

Eller: Langsomme dybe Bøjninger skiftevis i venstre og højre Knæ — begynd!

Bevægelserne udføres i rolig Rytme fra Side til Side, og der standses kun et Øjeblik nede i de dybe Stillinger. Det ene Knæ skal strækkes helt, før det andet begynder Bøjningen.

Arbejdets Virkning er Træning af Benenes Strækkemuskler.

Bredstaaende langsom enkel, dyb Knæbøjning.

Med Armene i Ving- ell. Bøjstilling kan Arbejdet foretages paa Tælling efter Kommandoen: Enkle, langsomme, dybe Bøjninger skiftevis i venstre og højre Knæ — et! — to! o. s. v. Eller: I Takt — begynd!

Er Armene bøjstillede, kan rolige Armstrækninger udad føjes til Knæbøjningerne. Armbevægelserne vil baade støtte Ligevægten og gøre det lettere at kontrollere Overkroppens Stilling og Holdning.

Arbejdets Virkning er Træning af Benenes Strækkemuskler.

Behændiggørende Benarbejde.

Fodflytning.

Fra staaende Stilling kan disse Bevægelser øves til Siden, fremad og skraat fremad. Fodflytninger har i Almindelighed et Skridts Længde, og Foden sættes let til Gulvet med Taaspidsen først.

Komm.: V. Fod t. Side (skraat fremad ell. fremad) — sæt! Fod tilbage — sæt! Højre det samme — et! — to!

Eller: Fodflytning (i nærmere angiven Retning) i Takt — begynd!

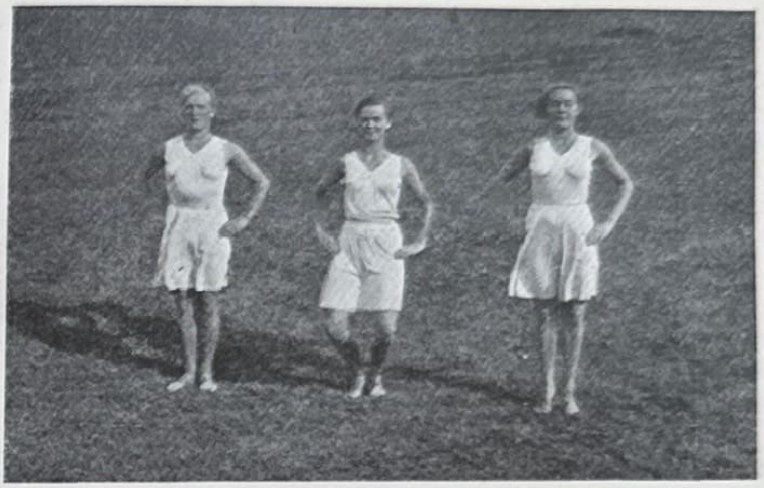
Det kan være praktisk at tage lette Armsving eller andre Armbevægelser sammen med Fodflytninger, naar disse øves i Takt.

Værdien i Arbejdet ligger i den Behændighed, som Overvindelse af Øvelsens Formbesværligheder giver.

Hælhævning og Knæbøjning.

I Almindelighed øves denne Arbejdsform med Hænderne i Hoften.

Knæene bøjes kun til rette Vinkler, og alle Bevægelser skal foretages fjedrende og let.



Komm.: Hælhævning og Knæbøjning — begynd!

Den Behændighed, som dette Arbejde kan give Gymnasterne, vindes i Forsøgene paa at udføre Bevægelserne med ren Form og i rigtig Rytme.

Efter hver Omgang Knæbøjning kan der tages en Knæløftning af v. og h. Knæ, og endvidere kan forskellige Armbevægelser tilføjes for at øge Arbejdets behændiggørende Virkning.

Hop med Benspredning.

Benspredningshoppene skal øves fjedrende og let, og et Mellemhop kan foretages hver Gang Fødderne er samlede. Armene kan holdes vingstillede, og forskellige Armsving eller Armstrækninger kan tilføjes, hvis der kræves større Opgaver for Behændigheden at løse, end Hoppene byder i deres enkleste Form.

Komm.: Hop med Benspredning — begynd!

Eller: Hop med Benspredning og Mellemhop — begynd!

Hop med Taastøtning.

Disse Behændighedshop, der skal foretages fjedrende og let, kan øves paa forskellige Maader. Taastøtningerne kan tages baade fremad, til Siderne og skraat fremad. Fodløftning bagop, Hælstøtning fremad og samlede Mellemhop kan indføjes, saadan at der stadig bydes vanskeligere Sammensætninger, efterhaanden som dette er formaalstjenligt. Der kan naturligvis ogsaa tilføjes forskellige Armsving og Armstrækninger.

Kommandoen til en Række Taastøtningshop — u d e n og m e d Tilføjelse af Fodløftninger, Hælstøtte, Mellemhop og Armbevægelser — er følgende:

1. Hop med Taastøtning til Siderne — begynd!
   (Det samme med modsat enkelt Armsving til Flyvstilling).

2. Hop med Taastøtning fremad — begynd!
   (Det samme med enkelt modsat Armsv. fremad).

3. Hop med Fod-(bagop)løftning og Taastøtning fremad — begynd!
   (Det samme med enkelt modsat Armsv. udad).

4. Hop med Fodløftning fremad og to samlede Smaahop efter højre Fods Taastøtning — begynd!

(Det samme med enkelt modsat Armsving udad — og dobbelt Armsving udad under de to Smaahop).

5. Hop med Taastøtning til Siderne, Fodløftning af v. Fod — og modsat — begynd!
Bevægelsernes Rækkefølge og Rytme kan støttes ved Ordene: Venstre, højre, løft — højre, venstre, løft o. s. v.
(Det samme med enkelt modsat Armsving udad, Bøjning og Strækning nedad).

6. Hop med Taastøtning til Siderne, Fodløftning og tre Smaahop efter højre Fods Løftning — begynd!
(Det samme med enkelt modsat Armsving ud, Bøjning og Strækning ned og tilsvarende dobbelt Armbevægelse under de tre Smaahop).

7. Hop med Taastøt. til Siderne, Fodløftning og Taastøtning fremad — begynd!
Hoppene kan støttes ved Ordene: Venstre, højre, løft, frem — højre, venstre, løft, frem o. s. v.
(Det samme med enkelt modsat Armsving til Favnstilling, dobbelt Armbøjning og Strækning nedad).

8. Hop med Taastøtning til Siderne, Fodløftning, Taastøtning fremad og tre Smaahop hver Gang højre Fod har været fremme — begynd!
Hoppene kan støttes med Ordene: Venstre, højre, løft og frem — højre, venstre, løft og frem — og tre — smaa — Hop.
(Det samme med enkelt modsat Armsving til Favnstilling, dobbelt Armbøjning og Strækning nedad og — under de tre Smaahop — dobbelt Armsving udad, Bøjning og Strækning nedad).

9. Hop med Taastøtning til venstre og højre, Fodløftning, Hæl- og Taastøtte med v. — og modsat — begynd!

Kan støttes med Ordene: Venstre, højre, løft, Hæl og Taa (og modsat).
(Det samme med enkelt modsat Armsving til Favnstilling, dobbelt Armbøjning, Strækning frem og Sving ned).

Hop med Bensving til Siderne.

Under Bensvinget til venstre foretages to Smaahop paa højre Fod og modsat.

Komm.: Hop med Bensving til Siderne — begynd!

Hoppene kan sættes i Gang fra staaende Stilling, men Igangsætningen falder lettere, hvis der indledes med nogle samlede Smaahop.

Enkelt modsat Armsving til Flyvestilling kan udføres sammen med Bensvingshoppene.

Hop med Bensving fremad og bagud.

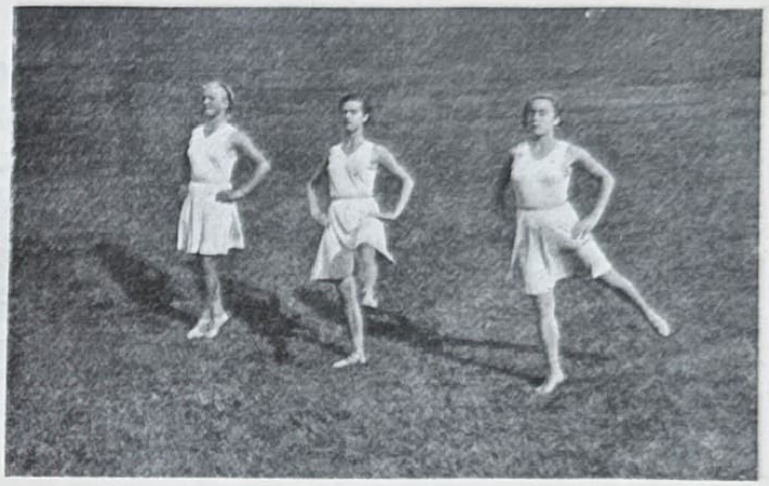
Under strakte Sving fremad og bagud med venstre Ben hoppes der fire Smaahop paa højre Fod — og modsat.

Komm.: Hop med Bensving frem og tilbage — begynd!

Ved Hoppenes Begyndelse sættes højre Fod ind bag venstre, og hver Gang der skiftes, sættes Foden, der kommer fra Bagudsvinget, ind under den modsatte ydre Fodrand, saa Vristene krydses let.

Armene kan holdes vingstillede, men Hoppene bliver friere ved at øves sammen med lette Armsving.

Hop med Bensving i Bue.



Mens venstre Ben svinges strakt fremad, udad og bagud i størst mulig Bue, foretages fire Smaahop paa h. Fod og modsat.

Komm.: Hop med Bensving i Bue — begynd!

Armene kan være vingstillede eller udføre bestemte Bevægelser i Takt med Hoppene.

Ved Begyndelsen — og hver Gang Benene skifter — krydses Vristene let som i foranstaaende Øvelse.

Staaende Bensving fremad og bagud med Haandklap.

Efter Sving fremad og bagud med venstre Ben samles Fødderne, og højre Ben svinges paa samme Maade. For hvert Bens Sving klappes i Hænderne — først u n d e r det fremsvingende Ben, saa over Hovedet og sidst bag Ryggen.

Armene svinges strakte til Haandklappene.

Komm.: Bensving fremad og bagud med Haandklap — begynd!

Vinkelliggende Knæ- og Vristbøjning.

Hænderne anbringes tæt inde ved Korsbenet med Haandfladen imod Gulvet til Støtte for Ligevægten. Benene holdes lodrette med Knæene samlede og strakte.

De enkelte Bevægelser og bestemte Bevægelsesrækker øves

først paa særlig Kommando eller Kommandotælling og senere i Takt.

Eks.: V. Knæ — bøj! V. Vrist — bøj! Vrist — stræk! Knæ — stræk!

Det samme med højre — et! — to! — tre! — fire!

Eller: Det samme i Takt — begynd!

Fremliggende Knæ- og Vristbøjning.

Armene anbringes saadan, at Hovedet hviler med Panden paa Hændernes Bagside.

De enkelte Bevægelser og Bevægelsesrækker øves først paa Kommando og senere i Takt.

Meningen med disse sidste Bevægelsesformer er — som i alt øvrigt behændiggørende Arbejde — at opøve Muskelsans og Innervationsevne, hvorpaa al god Koordination eller Behændighed beror.

Arbejde for Lænd.

Denne Gruppes Arbejdsformer har alle til Opgave at fjerne Stivhed fra Lænden, saadan at Fremadbøjninger kan ske frit og dybt.

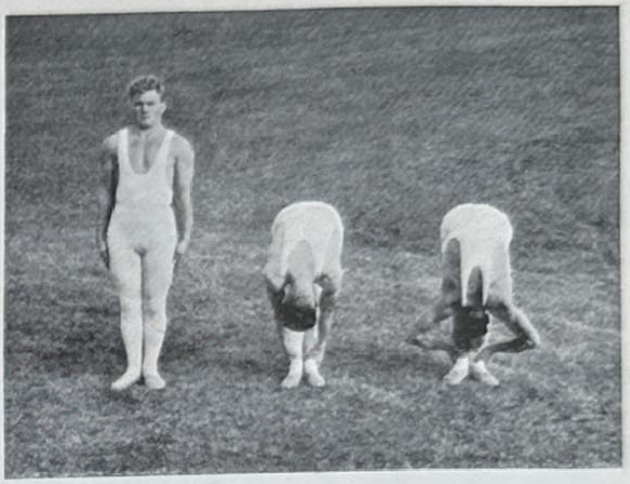
Staaende, dyb Lændebøjning.

Med Hænderne glidende ned langs Benene til Greb om Anklerne bøjes Kroppen roligt og dybt i Lænden. Bøjningens Dybde og Virkning øges ved det Træk, som Armene øver, naar de tilsidst

bøjes langsomt med Albuerne udad.

Komm.: Nedad — bøj! Opad — stræk!

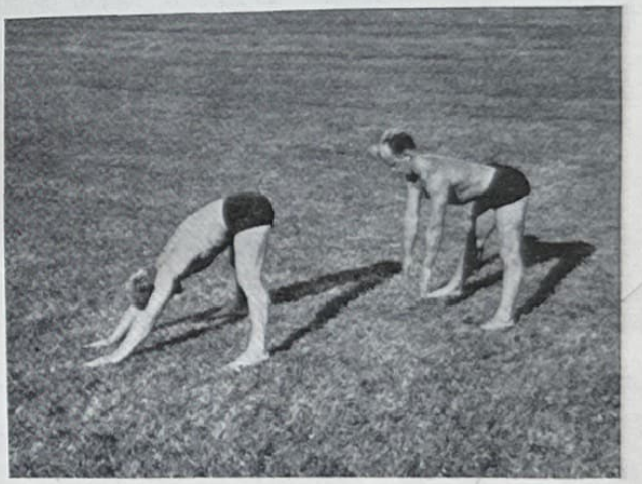
Vekslende med høje Rygbøjninger kan de dybe Lændebøjninger øves i Takt, og Kommandoen er da: Dybe og høje Bøjninger — begynd!



Bredstaaende Lændebøjning.

Bøjningerne foretages i Takt med Armsving frem til Haandslag i Gulvet.

Imellem hver Bøjning svinges Kroppen op til Vinkelstilling med stærk Udretning af Ryggen og Løftning af Hovedet, mens Armene hænger frit nedad.



Komm.: Lændebøjninger med Haandslag i Gulvet — begynd!

Lændebøjninger kan i samme Stilling udføres med Hænderne foldede om Nakken. Albuerne sænkes da under Bøjningerne af Lænden og føres stærkt tilbage under Strækningen af Ryggen.

Langsiddende Lændebøjning.

I denne Arbejdsform er det muligt at faa Lændebøjningerne dybere end i staaende Stillinger. Hæn-

derne kan nemlig her gribe helt nede omkring Fødderne under Armbøjningerne, og Overkroppens Vægt virker kraftigere til Fordel for Bevægelsen.

Komm.: Fremad — bøj! opad — stræk!

Hvis Arbejdet øves vekslende med høje Rygbøjninger, er Kommandoen: Dybe og høje Bøjninger i Takt — begynd!

Støthugsiddende Knæstrækning og Lændebøjning.

I første Bevægelse strækkes Knæene, mens Hænderne slipper Gulvet, og Kroppen løftes op imod Vinkelstilling for straks at svinges nedad igen ved en kraftig Lændebøjning med Haandslag i Gulvet saa langt fremme, at Brystets Sving nedad strækker Skuldrene.

I anden Bevægelse foretages en mindre Løftning af Krop og Arme, mens en dyb Knæbøjning atter fører til Udgangsstillingen.

Naar Arbejdets Form er lært, øves Bevægelserne i Takt og kommanderes: Knæstrækninger og Lændebøjninger — begynd!

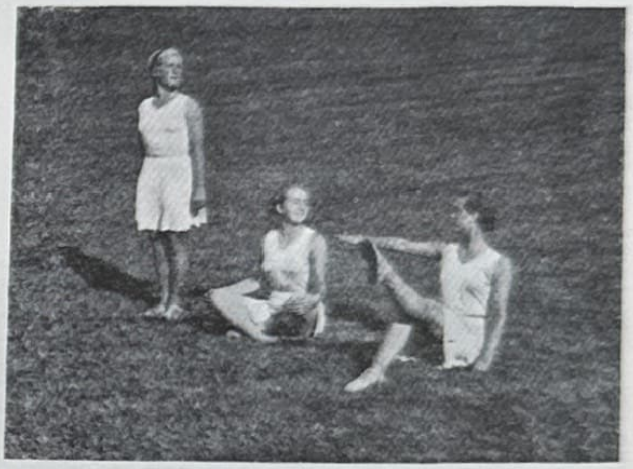
Efter hver Knæstrækning kan der tages flere Lændebøjninger med Haandslag i Gulvet.

Arbejde for Hals.

Selv om Halsen kun er en lille Del af Legemet, saa er dog det Arbejde, der lægges her, af saare stor Betydning. Det er nemlig saadan, at en ringe Fejl i Halsens Stilling nedsætter Holdningens Skønhed i meget betydelig Grad.

Den lange Halsmuskel skal igenem det gymnastiske Arbejde generhverve sin normale Styrke og sin passende Hvilelængde. Dette vil ikke alene afhjælpe Holdningsfejlen Buehals, men tillige lægge et fornemt Præg af Frihed og Rankhed over hele Holdningen.

Er Krumning fremad i Halsen blevet for stor, saa vil Hvirvelsøjlen ogsaa være for stiv, og smidiggørende Arbejdsformer skulde synes nødvendige. Dette er dog ikke Tilfældet, thi Træningen af den lange Halsmuskel kræver saa mange og saa kraftige Hoved- eller rettere sagt Halsbøjninger fremad, at Stivheden nok skal være bortarbejdet fra den forholdsvis let byggede Halshvirvelsøjle, før Muskulaturen er bragt i Orden.



Hoveddrejning.

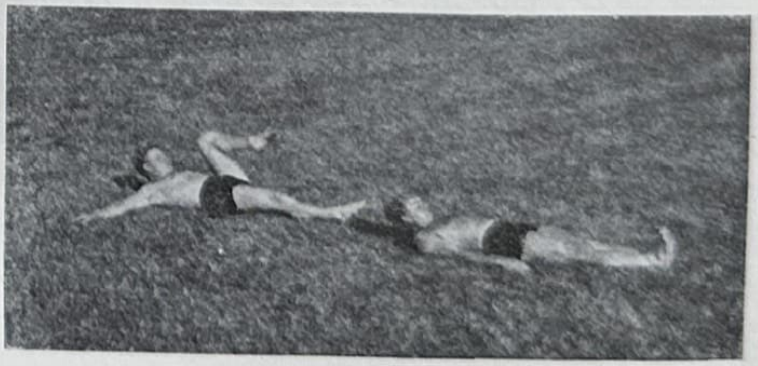
I staaende og siddende Stillinger kan Hoveddrejninger øves.

Komm.: Hoved t. v. drej! — fremad — drej! — det samme t. h. — et! — to!

Sammen med Arm- og Benbevægelser kan Hoveddrejninger tages i Takt, og Kommandoordren er da: — begynd!

Hoveddrejningerne skal udføres med Halsen strakt og med Ansigtet i lodret Stilling.

Virkningen er Træning af Halsens Drejemuskler og Frigørelse af Hvirvelsøjlen.



Rygliggende Hovedbøjning fremad.

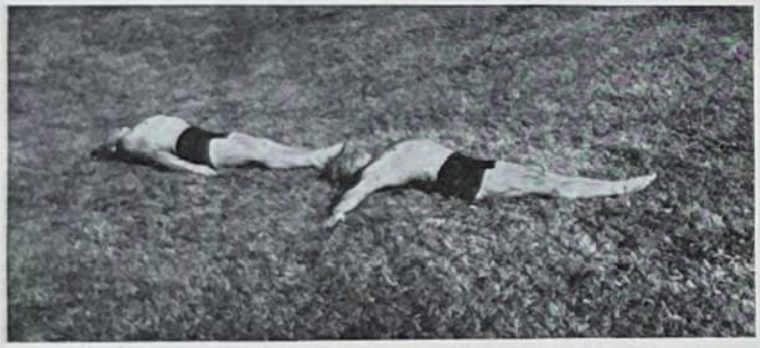
Ved rolig Bevægelse løftes Hovedet fra Gulvet, saa Halsen bøjes stærkest muligt fremad. Armene holdes som Regel favnstillede.

Virkningen er Træning af den lange Halsmuskel.

Sammen med Vristbøjninger eller Knæløftninger kan Hovedbøjninger tages i Takt, og Kommandoordren er da: begynd!

Krogliggende Hovedbøjning fremad.

Baade Kommando, Udførelse og Virkning er den samme her som naar Arbejdet udføres fra rygliggende Stilling. Enkelte og dobbelte Knæstrækninger kan tages sammen med Hovedbøjningerne, og Armene ligger ogsaa i denne Arbejdsform meget ofte i Favnstilling.



Rygliggende Hovedbøjning bagud.

Bevægelserne, der skal udføres roligt, bliver ved Baghovedets Tryk imod Gulvet til Løftninger af Brystet.

Komm.: Brystet — løft! — sænk!

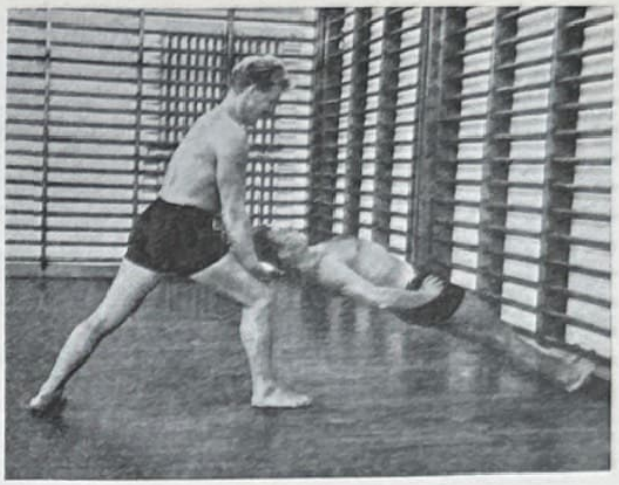
Hvis Arbejdet tages vekslende, f. Eks. med Hovedbøjninger fremad, kan det øves i Takt efter Ordren: begynd!

Under Brystløftningen er en kraftig Vriststrækning paa sin Plads. Virkningen, der tilsigtes, er Træning af de Rygstrækkere, der gaar op over Halsen til Fæste paa Baghovedet.

Disse Halsmuskler har let ved at udføre alle Bevægelser, hvori de trækker sig stærkt sammen, men de trænger til Øvelse i at arbejde i lang Tilstand. Før Hovedbøjningerne begynder, skal Halsen derfor være strakt helt ud, og Hovedet skal holde sin Plads paa Gulvet, mens Arbejdet udføres.

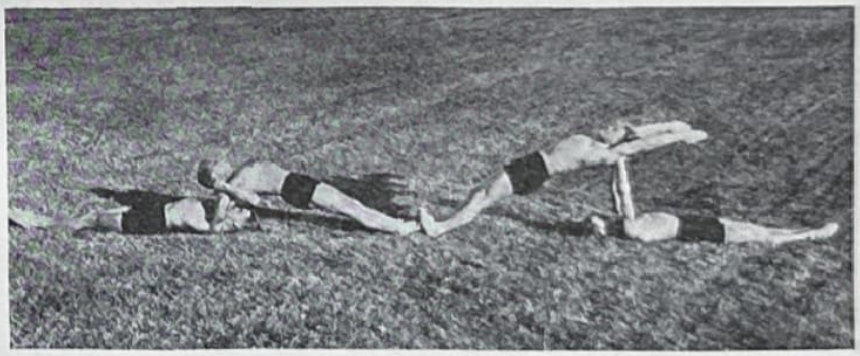
Støttlangsiddende Kropstrækning med Nakkestøtte.

Gymnasterne støtter Fødderne imod Ribberne eller imod hinanden to og to, og Hjælperne staar bagved i Gangstilling med Hænderne anbragt saadan over hinanden paa forreste let bøjede



Knæ, at Haandfladerne danner et bekvemt Leje for Gymnastens Baghoved. Hjælperen kan ogsaa støtte Gymnastens Baghoved paa tilsvarende Maade i rygliggende Stilling med Armene fremme foran sig i en lodret staaende Ring med Haandfladerne opad.

Sammen med Kropstrækningen, hvorunder Sædet hæves langsomt fra Gulvet, kan Armene føres til Vingstilling, Bøjstilling, Favn- eller Strækstilling, og mens Kroppen bæres strakt, kan forskellige Armbevægelser foretages. Støtter Hjælperne i rygliggende Stilling kan de øve Armbøjninger, der da kommanderes



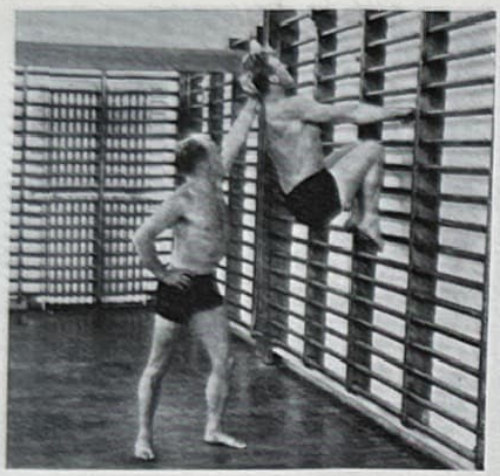
og udføres sammen med Armbevægelser, som Gymnasten foretager — f. Eks. Armbøjninger fra Favn- eller Strækstilling.

Til Arbejdsformens egentlige Arbejde er Kommandoen: Kropstrækning — et! — to!

Virkningen er Træning af Nakkens Muskler under Forhold, hvori de virker i lang Tilstand.

Støtnakkehængende Knæløftning.

Arbejdsstillingen, der er omtalt under Udgangsstillingerne, kræver et kraftigt Arbejde af Nakkerygstrækkkerne. Hjælperne skal støtte med hul Haand mod Gymnastens Baghoved og ikke med Greb om Halsen, da Virkningen i saa Tilfælde ikke bliver den tilsigtede.



Komm.: Til nakkehængende Stilling — op!

I Stillingen øves enkle og dobbelte Knæløftninger, hvortil Kommandoen er: Venstre Knæ — løft! — sænk! højre det samme — et! — to! samlede Knæ — løft! — sænk! Eller: Enkelt og dobb. Knæløftn. i Takt — begynd!

Endvidere kan Nedspring med fortsat Opspring foretages een eller flere Gange.

Komm.: Nedspring og Opspring — nu!

Hjælperens Haand skal under Bevægelserne følge Gymnastens Baghoved, saa dette har den rigtige Støtte, hver Gang Stillingen indtages.

Arbejdets Værdi ligger i den Træning, som Nakkerygstrækkerne her faar under Forhold, hvor Halshvirvelsøjlen er lang og udstrakt af Kropsvægten.

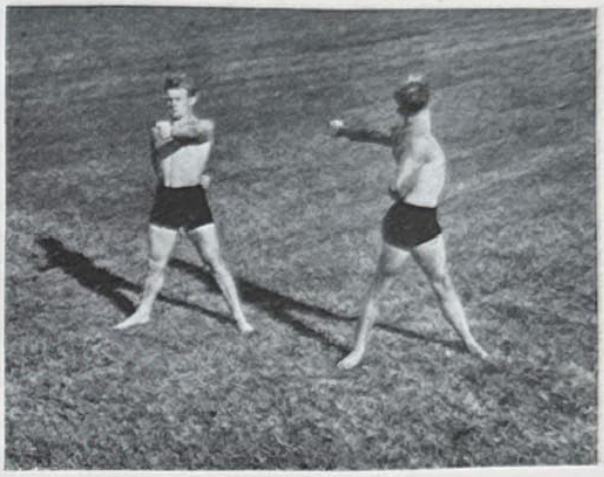
Arbejde med Sidebevægelser.

Maalet, der stiles imod med denne Arbejdsgruppes forskellige Kropvridninger og Sidebøjninger, er Frigørelse af Brysthvirvelsøjlen og dermed af hele Brystkassen, — og da Armene medvirker i næsten alle Arbejdsformerne, faar Skulderpartiet tillige en værdifuld, smidiggørende Paavirkning.

Den erhvervede Stivhed, der er saa almindelig i Ryg og Skuldre, øver ikke alene en hæmmende Indflydelse overfor god Holdning, men er tillige en væsentlig Hindring for Aandedrættet og dermed for Menneskets Sundhed og hele fysiske Ydeevne.

Naar der til de fleste Vridninger og Sidebøjninger vælges brede og sikre Arbejdsstillinger, sker dette for at fiksere Bækkenet bedst muligt. I samme Grad som dette sker (ved strakte Muskler og Baand fra Bækken til Ben) tvinges Sidebevægelserne opad i Hvirvelsøjlen.

Virkningen, der tilsigtes med alt Arbejdet i denne Gruppe, er af smidiggørende Art.



Armkrogbredst. Vridning med enkelt Vinkelsving.

I denne faste Arbejdsstilling svinges den frie Arm først fremad og derefter — sammen med Vridningen — udad og længst muligt om til Siden og bagud. Armens Sving skal øges i Fart under hele Bevægelsen, saa Kraften bliver størst tilsidst i Vridningen. Arm og Krop bevæges derefter samme Vej tilbage, og Armen svinges nedad og lidt bagud for at begynde paa en ny Omgang.

Under Vridningerne kan den svingende Haand holdes lukket med Tommelen opad, men den kan ogsaa strækkes ud i Slutningen af Armsvinget nede fra fremad og holdes udstrakt med Haandfladen nedad under Vridningen for saa atter at lukkes ved Begyndelsen af Nedsvinget.

Naar Arbejdets Bevægelser — for Formens Skyld — er taget enkeltvis paa Tælling nogle Gange, er Kommandoen: Med højre Arm paa Lænd, Vinkelsving og Vridning til venstre i Takt — begynd! Efter nogle Vridninger kommanderes: Modsat — nu! Ombytningen sker ved, at v. Arm lægges paa Lænden, mens h. Arm svinges frem til Vinkelsving sammen med Kropvridninger til højre Side.

Armsving og Vridning kan ogsaa veksle Retning for hver Omgang, og der kommanderes da: Vekselvridning — begynd!

For alle Vridninger gælder, at Gymnasterne skal følge den svingende Arm med Øjnene helt om, saadan at ogsaa Halsen drejes. Overkroppen skal holdes lodret og føres lidt med ud over den Fod, til hvis Side der vrides.

Efter hver Vridning kan Fremsving af begge Arme og Lændebøjning med Haandslag i Gulvet foretages, og et enkelt eller et dobbelt Rundsving kan indføres i Arbejdet foran hver Vridning.

Armkroggangst. Vridning med enkelt Vinkelsving.

Ved Indøvelse af Arbejdets Form kan Vridningerne foretages flere Gange til samme Side, før Ombytning af Arm- og Fodstilling sker, men bedst er Vekselvridninger i Forbindelse med lette Armsving og Fodflytninger fremad.

Komm.: Lette Armsving med Fodflytninger fremad og Vridning i Gangstilling med enkelt Vinkelsving og modsat Arm paa Lænd — begynd!

Naar Armene svinges nedad fra første Rækstilling, sættes venstre Fod frem og fra første Favnstilling lægges h. Arm paa Lænden, mens venstre svinges nedad-fremad til Vinkelsving med Vridning. Foden tages tilbage fra Gangstilling sammen med Armsvinget nedad efter Fremadvridningen, og begge Arme svinges derefter udad, nedad-fremad og nedad-udad igen, hvorunder h. Fod tager Gangstilling. Venstre Arm lægges fra Favnstillingen ned paa Lænden, og Vridningen til h. m. Vinkelsving sker. Og saadan videre.

Fra den favnst. Stilling, der forekommer, naar Fødderne er samlede imellem hver Vridning kan et dobbelt Armsving nedad-fremad med Lændebøjning og Haandslag i Gulv foretages. Under Rejsningen svinges Armene da lidt tilbage og frem til Rækstilling for saa under Fodflytning fremad at svinge nedenom udad til Fortsættelse af Arbejdet. En spændstig dyb Knæbøjning med Armene i Rækstilling kan ogsaa indføjes i dette Arbejde.

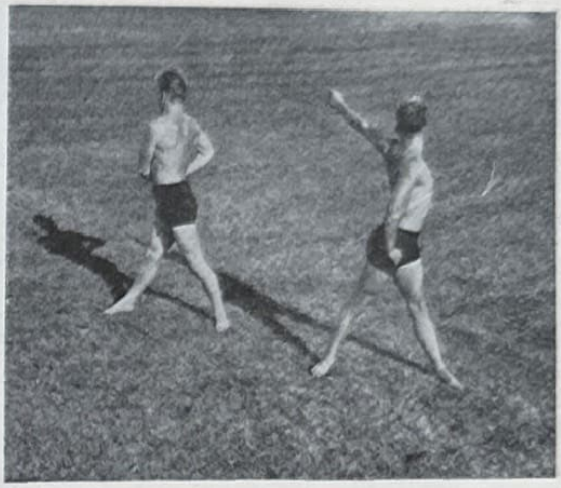
Halvvingbredst. Vridning med enkelt Skraasving.

Dette Arbejde — udført til venstre Side — begynder med en let Vridning til h. og en tilsvarende Armbevægelse med knyttet Haand om mod højre Hofte, mens højre Haand tager Vingstilling.

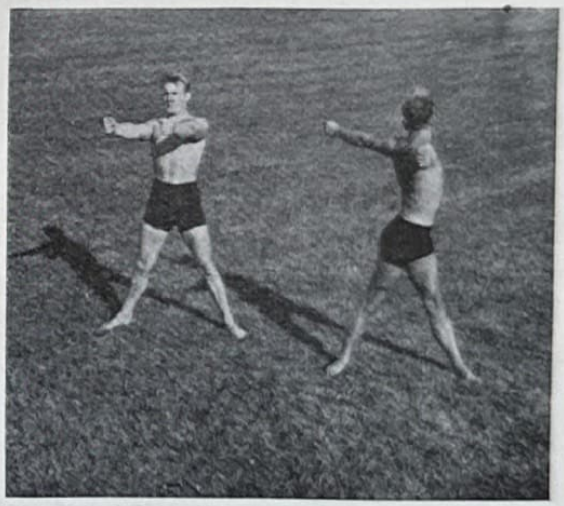
Herfra sker de egentlige Vridninger med enkelt skraat Armsving længst muligt om til venstre.

Naar Arbejdets Form er lært, er Kommandoen: Vridning til venstre med enkelt Skraasving — begynd!

Efter et passende Antal Vridninger kommanderes: Det samme til højre — nu! Denne Kommando skal falde mod Slutningen af en Venstrevridning, og Hænderne skiftes da fra den lave Slutstilling ved højre Hofte om til venstre, hvorfra Arbejdet med kraftige Højrevridninger begynder.



Bredst. Vridning med enkelt Vinkelsving.



Efter dobbelt Armsving fremad følger Vridning og Sving til venstre, mens højre Arm holdes stille og kommer i Favnstilling ved Kroppens Vridning. Bevægelserne skifter Retning for hver Omgang, og det er af stor Betydning for Arbejdets Værdi, at Kroppen holdes strakt og føres med lidt ud over Foden i Vridningens Retning.

Komm.: Vekselvridning med enkelt Vinkelsving — begynd!

Efter hver Omgang kan tilføjes et Armsving fremad med Lændebøjning og Haandslag i Gulv, og efter Rejsningen et Rundsving.

Bredst. Vridning med enkelt vandret Armsving.

Hver enkelt Vridning falder, naar Armene fra Foldstilling strækkes fremad, og Armen i Vridningens Retning med fortsat Sving udad fører Bevægelsen til Bunds. Den anden Arm holdes roligt

fremstrakt, men kommer til Favnstilling ved Kroppens Vridning.

Efter hver Fremadvridning svinges Armene nedad, og der vrides skiftevis til venstre og højre.

Komm.: Vekselvridning med enkelt vandret Armsving — begynd!

Efter hver Omgang kan Lændebøjning med Haandslag i Gulv og Rundsving indføjes, men Lederen maa stadig huske, at saadan Tilføjelse kun bør finde Sted, naar Arbejdet i sin enkleste Form udføres rent og godt af hele Holdet.

Armkrogfoldbredvinkelst. Vridning med enkelt Armsving.

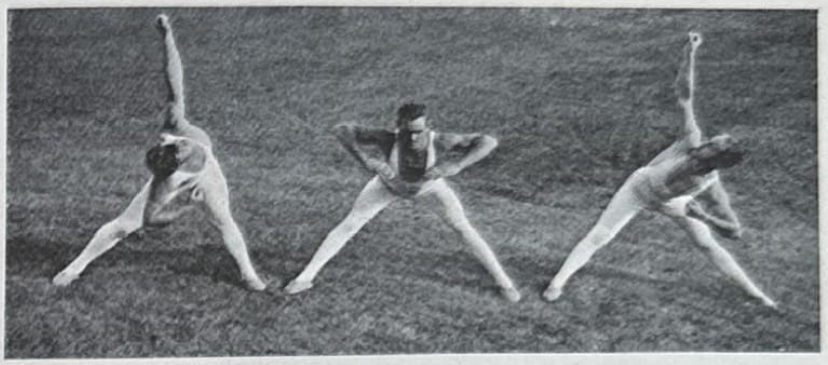
Før Vridningen til venstre sker, tages en let Højrevridning for at faa den rette Fart og Kraft allerede i det egentlige Arbejdes første Bevægelse.

Naar Arbejdsstillingen er indtaget, er Kommandoen: Vridning til venstre med enkelt Armsving udad — begynd!

Arbejdet standses ved Kommandoen: Med Armene i modsat Stilling — holdt!

Derefter kommanderes: Modsat Vridning og Sving — begynd!

Ombytning kan ogsaa ske uden Standsning, og Armene skifter da Stilling ved to Omgange lette Armsving, hvorunder Kroppen rejses til lodret for atter at fældes fremad til Arbejdsstillingen.



Foldbredvinkelst. Vridning med enkelt Armsving udad.

Overkroppen vrides her i passende Rytme længst muligt fra Side til Side. Armenes Sving falder enkeltvis sammen med Kroppens Bevægelser og skal udføres saadan, at de fremmer Vridningernes Virkning.

Komm.: Vekselvridning med enkelt Armsving udad — begynd!

Et bestemt Antal Vridninger kan paa praktisk Maade veksle med f. Eks. tre Lændebøjninger skraat nedad med Haandslag i Gulvet først over den ene — siden over den anden Fod.

Knæhaandliggende Vridning med enkelt Skraasving.

Igangsætning af Venstrevridninger sker ved en let Højrevridning, hvorunder venstre Arm frigøres og føres ind under Kroppen for derfra — ved et kraftigt Skraasving — at kunne fremme Venstrevridningens Virkning mest muligt. Paa denne Maade fortsættes nogle Gange, mens højre Arm stadig holder sin Plads og bærer Overkroppen.

Til Ombytningen kommanderes: Det samme til højre — nu! og Højrevridninger begynder da paa samme Maade som Venstrevridningerne.

Støtbredsiddende Vridning med enkelt Skraasving.

Denne Arbejdsform kan være ganske fornøjelig og virkningsfuld for mandlige Hold. I Udgangsstillingen støtter Gymnasterne Fødderne imod hinanden to og to og har dobbelt Haandfatning. De, der arbejder sammen, vrider og svinger modsat hinanden, — men i samme Retning i Salen — da Fødderne kun paa den Maade faar fast Støtte.

Komm.: Vekselvridninger og Skraasving (mod højre Fløj) — begynd!

Forud for første Vridning er det praktisk at lade Gymnasterne føre Armene lidt ud til modsat Side, saadan at der kommer Fart og Kraft allerede i første Vridning. Ved Vridningens Begyndelse slipper Gymnasterne Haandfatningen og knytter Hænderne.

Overkroppen skal holdes lodret og Øjnene følge den svingende Arm helt om, saadan at ogsaa Halshvirvelsøjlen kommer med i Vridningerne.

Paa Kommandoen: Holdt! standser Arbejdet, og Gymnasterne tager atter dobbelt Haandfatning.

Staaende Sidebøjning.

Denne enkle Arbejdsform er egnet til at gøre det klart for Gymnasterne, i hvilken Del af Hvirvelsøjlen, Sidebøjningerne skal ske.

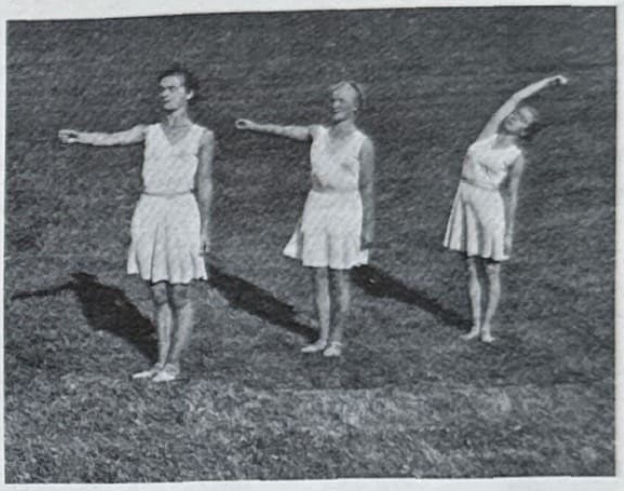
Arbejdet kan indøves ved først at tage det som Halsbøjninger sammen med Sænkning af Skulderen i Bøjningens Retning og let Løftning af den modsatte Skulder. Efterhaanden føres Sidebøjningerne dybere og dybere nedad i Brysthvirvelsøjlen.

Der bøjes først til een Side nogle Gange, — saa modsat, og senere fra Side til Side. Sidebøjningerne maa ikke ske i Lænden eller ved Forskydninger af Underkroppen.

Komm.: Sidebøjninger t. v. — begynd! Modsat — nu! og senere: Vekselbøjninger — begynd!

Disse Sidebøjninger kan udføres paa samme Maade i Bredstilling.

Staaende Sidebøjning med enkelt Armsving fremad-nedad-udad-opad.

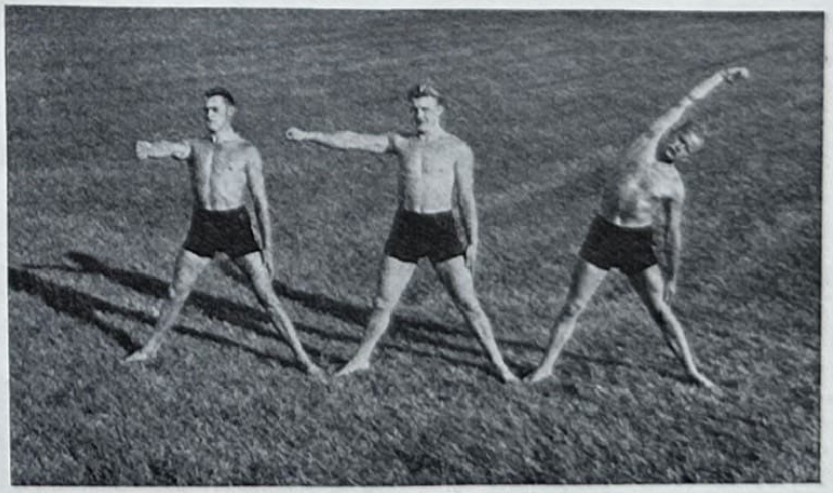


Ved Indøvelse af Sidebøjning i Forbindelse med dette Armsving er det praktisk kun at tage Bøjning i Halsen. Armen skal i Svinget opad strække Kroppen godt ud, før Bøjningen begynder, og Bevægelserne skal efterhaanden tage Brysthvirvelsøjlen med fra oven og helt ned til Lænden.

Komm.: Med Sving fremad, nedad, udad, opad af h. Arm Sidebøjninger t. v. — begynd!

Naar et passende Antal Sving og Bøjninger er foretaget, kommanderes: Modsat — nu! og senere: Vekselbøjning — begynd!

Bredstaaende Sidebøjning fremad-nedad med enkelt Armsving -udad-opad.

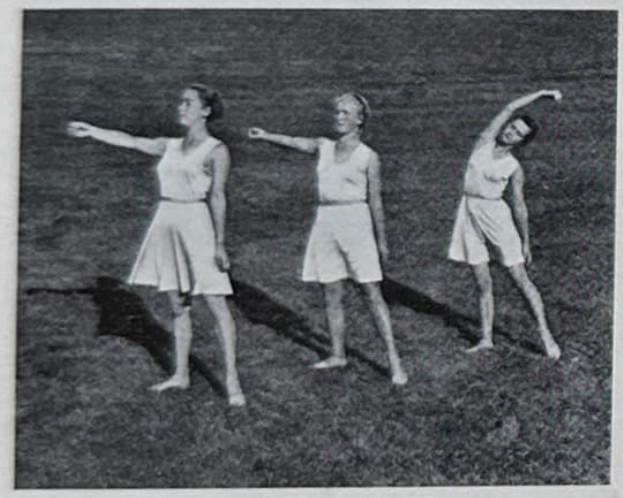


Ganske som i staaende Stilling kan Side-

bøjningerne med Armsving øves i Bredstilling — først til een Side nogle Gange, saa modsat og senere vekslende. En let Bøjning i det Knæ, der vender bort fra Sidebøjningens Retning, kan tilføjes og rummer den Fordel for Arbejdet, at Musklerne fra det strakte Ben vil fiksere Bækkenet endnu bedre, end Bredstillingen alene kan gøre det.

Samtidig med Knæbøjningen kan den frie Arm bøjes og løftes op for med knyttet Haand at øve Modtryk paa Brystets Side netop der, hvor Bøjningen skal ske.

Naturligvis kan der, om det paakræves, ogsaa til dette Arbejde føjes forskellige andre Bevægelser, f. Eks. Rundsving, Lændebøjninger og høje Rygbøjninger.



Sidebøjning med enkelt Armsving fremad-nedad-udad-opad og Taastøtning til Siden.

Sidebøjningerne øves først nogle Gange til venstre, saa til højre og senere vekslende.

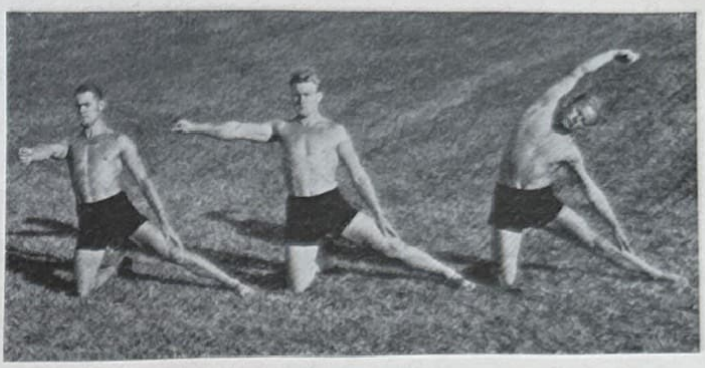
Komm.: Med Sving frem, ned, ud, op af h. Arm og v. Fod taastøttet Sidebøjninger t. v. — begynd!

Det samme til h. nu! og senere: Vekselbøjning — begynd!

Under alle Ombytniger svinges begge Arme fremad, mens Fødderne skifter. Øves Sidebøjningerne vekslende, kan en spændstig, dyb Knæbøjning (med Armene rækstillede) indføjes, hver Gang Fødderne er samlede. Forlæns Rundsving før denne Knæbøjning og baglæns Rundsving med Lændebøjning og Haandslag i Gulvet efter den kan yderligere gøre Arbejdet krævende for dygtige Hold.

Halvknæbredst. Sidebøjning med enkelt Armsving frem-ned-ud-op.

Naar Arbejdets Form er lært, øves Sidebøjningerne i Takt og Rytmen skal være saadan, at den passer til Armens Sving og Kroppens Bøjninger.



Bækkenet holdes i denne brede Arbejdsstilling særdeles godt fast af Musklerne fra det udstrakte Ben, og Bøjningen, der først maa begynde, naar Armen er helt oppe, falder derfor her nogenlunde let paa det rette Sted.

Komm.: Med Sving frem-ned-ud-op af h. Arm Sidebøjning til v. begynd!

Ombytning til modsat Arbejde sker ved Skiftning af Fødderne sammen med to Omgange lette Armsving, og Kommandoen er: Med lette Armsving, Fodombytning og modsat Bøjning — nu!

Venstre Fod flyttes ind sammen med det første Armsving nedad fra Rækstilling og højre sættes ud sammen med det næste.

Efter tredie Rækstilling fortsættes med enkle Sving af venstre Arm og Sidebøjninger til højre.

Foran hver Sidebøjning kan et enkelt Rundsving indføjes.

Arbejde for Forsiden.

Det er af største Betydning baade for Holdning og Sundhed at have stærke og arbejdsdygtige Muskler omkring Kroppens Midterparti, hvor Hvirvelsøjlen alene udgør Knoglebygningen.

Alle Sidebøjninger og Kropvridninger har god Indflydelse paa dette Forhold, men det er dog det egentlige Forsidearbejde, der gør Bugmusklerne stærke og giver dem deres normale Hvilelængde tilbage (hvis de er for lange), saadan at Svejryg og andre Ulemper udelukkes.

Man kan sikkert regne med, at naar Legemet har faaet sin største Mulighed for Bagudbøjning netop i Lænden, saa maa denne Mulighed ogsaa kunne udnyttes uden Ulempe af nogen Art. Men dette kræver, at Forsiden skal være i Orden. Viser Bagudbøjninger, at Bugmuskulaturen og dermed Lænden er for svag, saa maa dette Forhold ægge enhver tænkende Leder til at give sine Gymnaster

en kraftig og vel tilrettelagt Træning netop her, saadan at de lange og svage Bugmuskler hurtigst muligt kan blive stærke og korte nok. Samtidig vil Fordøjelse og Blodomløb faa en saa heldig Paavirkning, at hele Menneskelegemet derved vil vinde betydeligt baade i Sundhed og Ydeevne.

Alle Arbejdsformer i denne Gruppe tilsigter at styrke Forsidemusklerne.

Langsiddende Fældning bagud med Armføring udad.

Under Fældningen føres Armene strakte ud til Siden med Haandfladerne glidende langs Gulvet og Ryggen rank, saa Baghovedet naar ned i favnrygliggende Stilling før Ryggen.

I den efterfølgende Rejsning skal Brystet og Skulderpartiet løftes først — og Baghovedet sidst — fra Gulvet, og Armene skal holdes saa stærkt tilbageførte, at Hændernes Tryk imod Gulvet støtter Forsidemusklernes Arbejde. Herved faar Tværholdningsmusklerne en god Træning.

Komm.: Bagud — fæld! Opad — rejs!

Vekslende med dybe Bøjninger fremad i Lænden kan Fældningerne øves i Takt, og Kommandoen er da: Fældning bagud og Bøjning fremad med Armføring udad og fremad langs Gulvet i Takt — begynd!

Krogsiddende Bagudfældning med Knæstrækning og Armføring udad.

Forsidemusklerne er her

allerede i Udgangsstillingen stærkt forkortede, ligesom de tilsidst i Rejsningen maa føre deres Udspring og Fæste meget nær sammen.

Komm.: Med Knæstrækning og Armføring udad, bagud — fæld! opad — rejs!

Eller: Fældninger bagud med Armføring udad og Knæstrækning i Takt — begynd!

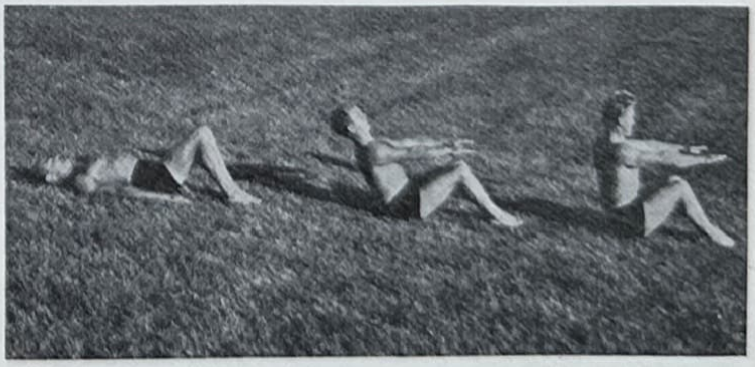
Armenes og Hændernes Bevægelser langs Gulvet støtter baade Fældning og Rejsning, og Baghovedet skal hver Gang røre Gulvet først og slippe det sidst.

Rygliggende Rejsning til rækkrogsiddende Stilling.

Ved et roligt Træk af Forsidemusklerne løftes Overkroppen til lodret Stilling, mens Armene holdes vandrette, og Knæene bøjes.

Komm.: Rolig Rejsning med Knæbøjning og vandrette Arme — et! — to! eller: I Takt — begynd!

I den siddende Stilling kan tilføjes en Knæstrækning skraat opad og Armsving nedad til Støtte med Hænderne imod Gulvet.



Krogliggende Rejsning med Armene vandrette.

Fødderne holdes roligt, mens Forsidemusklerne ved et jævnt Træk rejser Overkroppen op til lodret Stilling.

Komm.: Rolig Rejsning med vandrette Arme — et! — to! eller: i Takt — begynd!

Krogliggende Rejsning med Knæstrækning skraat opad.

Samtidig med, at Overkroppen løftes fra Gulvet, strækkes Knæene skraat opad til vipsiddende Stilling med Kroppen lidt bagudfældet, Armene strakte ned langs Siden og Hænderne støttede imod Gulvet.

Komm.: Rolig Rejsning med Knæstrækning — et! — to! eller: I Takt — begynd!

De to førstnævnte Rejsninger fra liggende til siddende Stilling kan gøres vanskeligere og mere virkningsfulde ved at holde Armene korslagte over Brystet i Udgangsstillingen i Stedet for nede ved Siden. Under Rejsningen strækkes Armene da roligt fremad i Stedet for at løftes vandrette.

Favnrygliggende Rejsning med Benløftning skraat opad.

Rejsningen begynder med en Løftning af Brystet og Benene og fortsætter indtil Hovedet og tilsidst Hænderne slipper Gulvet, og vipsiddende Stilling er indtaget. Sænkningen foregaar paa tilsvarende Maade, saa Hænder og Baghoved kommer først til Gulvet.

Komm.: Til vipsiddende Stilling — hæv! — sænk!

Rækrygliggende Vipning med Benløftning skraat opad.

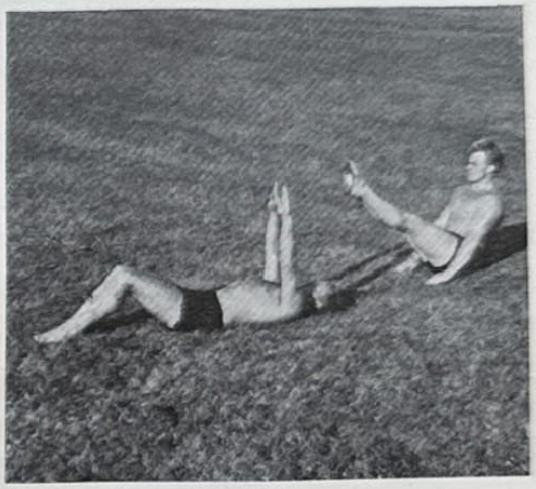
Fra Udgangsstillingen svinges Armene ned til

Siderne, hvor de støtter med Fingerspidserne imod Gulvet. Samtidig løftes Overkrop og Ben hurtigt op til vipsiddende Stilling.

Herfra sænkes Krop og Ben langsomt ned til Udgangsstillingen, samtidigt med at Armene føres fremad.

Komm.: Vipning — et! Sænkning — to!

Rækkrogliggende Vipning med Knæstrækning skraat opad.



Vipningen sker her sammen med en hurtig Knæstrækning skraat opad.

Komm.: Vipning med Knæstrækning — et! — to!

De nævnte Vipninger kan indledes med et Armsving fremad fra rygliggende Stilling. Og i støtvipsiddende kan tilføjes Knæbøjning med Armsving frem og Knæstrækning igen med Armsving til Gulvet, hvor Hænderne saa støtter under Fældningen nedad til rygliggende Stilling.

Til Arbejdet i denne Form er Kommandoen: Armsving fremad — et! Vipning — to! Armsving frem og Knæbøjning — tre! modsat — fire! Fældning — fem! eller: I Takt — begynd!

Udføres Arbejdet i Takt, skal Fældningen have to Takter, men alle de øvrige Bevægelser kun een hver.

Strækrygvinkelliggende Vipning.

Indledes fra rygliggende Stilling med Armføring opad og Benløftning (45° fra Gulvet). Benene holdes roligt under Armsvinget og Vipningen, men sænkes, naar Kroppen fældes til Gulvet igen.

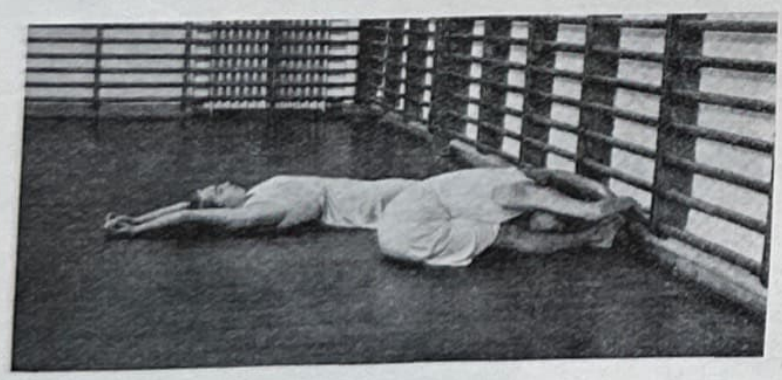
Hele Bevægelsesrækken kommanderes: Armføring opad med (halv) Benløftning — et! Vipning — to! Fældning og Bensænkning — tre!

Rækrygliggende Armføring opad med Benløftning — og Vipning med Armsving fremad-nedad -udad.

Mens Armene føres fra Ræk- til Strækstilling, løftes Benene halvvejs til lodret, og under Vipningen svinges Armene — uden at berøre Gulvet — fremad-nedad-udad til Favnstilling.

Naar Krop og Ben atter sænkes, føres Armene nedad-fremad til Rækstilling.

Komm.: Armføring opad med Benløftning — et! Armsving fremned-ud og Vipning — to! rolig Fældning, Bensænkning og Armføring nedenom til rækrygliggende Stilling — tre!



Strækrygliggende Fremadbøjning med Fødderne støttede.

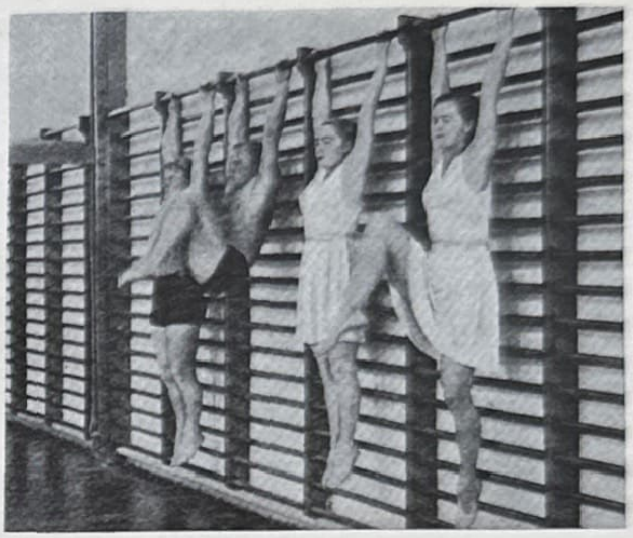
Med Fødderne støttede under nederste eller næstnederste Ribbe foretages Bøjningerne ret hurtigt helt fremad, saa Hænderne berører samme Ribbe, som Fødderne støtter under.

Komm.: Fremad — bøj! bagud — fæld!

Øves Arbejdet i Takt, er det praktisk at lade Gymnasterne tælle højt f. Eks. til 10—20—30 eller endnu højere Tal, og der tælles da baade for Fremadbøjning og Bagudfældning. Takten skal være frisk.

Komm.: Fremadbøjninger med høj Tælling til (f. Eks.) 30 — begynd!

Hængende Knæløftning.



Gymnasterne hænger i strakte Arme med Greb om øverste Ribbe. De enkelte og dobbelte Knæløftninger, der her kan foretages, skal føre Knæene saa tæt op til Brystet som muligt.

Komm.: Venstre (ell. h.) Knæ — løft! — sænk! og: Samlede Knæ — løft! — sænk!

Skal Arbejdet udføres i Takt, er Kommandoen: Enkelt og dobbelt Knæløftning — begynd!

Efter den dobbelte Knæløftning kan tilføjes en Benstrækning skraat opad med langsom Sænkning.

En Omgang af Arbejdet udført paa denne Maade vil kræve ti Takter, idet Knæstrækningen falder i sjette, og Sænkningen bør have syvende, ottende og niende Takt. Tiende Tempo er en Hvilepause.

Arbejde for Ryggen.

Skulde en enkelt Arbejdsgruppe i Gymnastikken nævnes som vigtigere end de øvrige, saa maatte det blive denne. Den samler nemlig hele sit Arbejde om Forebyggelse eller Afhjælpning af den allerværste af de Holdningsfejl, som Ungdommen har — den stive, muskelfattige og ofte misdannede Ryg.

Hvis Smaabørn fra 5—6 Aars Alderen jævnligt fik Lejlighed til at hænge udstrakt i en Ribbe med en Pølle ell. lign. bag Ryggens Krumning bagud i Brystet, og hvis der fremdeles op igennem Skoletiden og Udviklingsaarene maatte blive fortsat med en saadan Paavirkning sammen med regelmæssig Brug af Rygbøjninger bagud i fremliggende Stilling enten paa Skoleborde, Gulv eller Grønsvær, saa vilde den opvoksende Slægt sikkert — uden at misdannes — kunne taale den uheldige Paavirkning, som Ryggen faar under den langvarige, fremadbøjede Stilling ved Skolebordet eller gennem andet eensidigt og strengere Arbejde af mere legemlig Art.

Endnu er den opvoksende Ungdom i alt for høj Grad forsømt med Hensyn til Ryggens Holdning, og Gymnastikken maa derfor indtil videre lægge stor Vægt baade paa smidiggørende og paa kraftgivende Arbejdsformer for Ryggen.

Det er naturligt at omtale det smidiggørende Rygarbejde først. Det kraftgivende Arbejde for Rygstrækkerne kan nemlig ikke foretages med synderligt Udbytte, før der i Rygsøjlens Krumning bagud, som disse Muskler spænder over, er en vis Grad af Bevægelighed til Stede. Videre fremme i det gymnastiske Arbejde skal de to Sider af Ryggens Paavirkning følges ad, saadan at der til enhver Tid er det rette Forhold imellem Smidighed og Kraft i Ryggen.

Smidiggørende Rygarbejde.

Støtbredstaaende Rygstrækning med Hjælper.

Hvis Gymnastikholdet tæller flere Deltagere, end Salen har Ribber, bør Gymnasterne til denne og til lignende Arbejdsformer opstilles parvis og med dobbelt Haandfatning ud for hver Ribbe, saadan at den ene Gymnast vender Fronten — den anden Ryggen — imod Ribberne.

I nærværende Arbejdsform skal Hjælperen staa inde imellem Gymnastens Arme og øve rolige, rytmiske Tryk nedad med begge Hænder anbragt paa Ryggens Krumning bagud i Brystet.

Gymnasten — der ogsaa kan indtage Bredstilling — maa holde sig ganske afslappet, for at Bevægelserne kan faa deres rette smidiggørende Virkning paa Ryggen og i Skulderpartiet.

Efter at Udgangsstillingerne er indtaget, kommanderes: Rolige Rygstrækninger — begynd!

Bredmodvinkelhængende Rygstrækning med Hjælper.

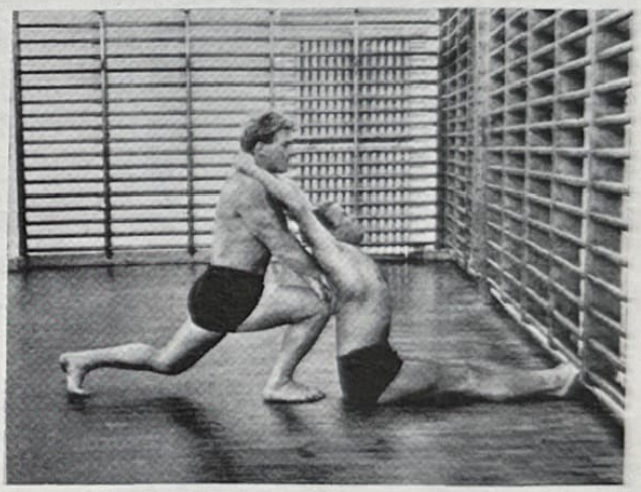
Naar Gymnasten har indtaget Arbejdsstillingen med Fødderne paa nederste Ribbe, skal Hjælperen, der staar bagved i fremad-

fældet Gangstilling med forreste Knæ let bøjet, øve rolige, rytmiske Tryk nedad med begge Hænder paa Gymnastens Ryg.

Hvis Gymnasten holder sig saa fri og afslappet som muligt, vil Arbejdet ikke alene virke smidiggørende paa Ryggen, men tillige strække Brystmusklerne godt ud.

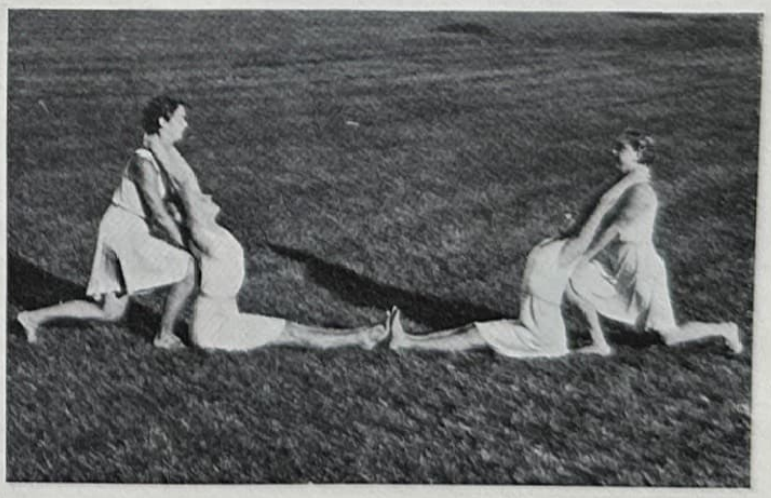
Komm.: Rolige Rygstrækninger — begynd!

Støttangsiddende Rygstrækning med Hjælper.



Gymnasterne støtter Fødderne imod nederste Ribbe eller imod hinanden parvis og Armene holdes i Ring med Hænderne foldede omkring Hjælperens Nakke.

Hjælperen staar i Gangstilling med begge sine Hænder foran forreste let bøjede Knæ. Haandfladerne skal vende fremad, saadan at deres Tryk kan virke saa behageligt som muligt paa Gymnastens Ryg under Arbejdet.



Paa Kommandoen: Rygstrækning — begynd! foretager Hjælpe-

ren rolige, rytmiske Bøjninger i bageste Knæ, mens forreste skydes frem og Nakken føres stærkt tilbage.

Virkningen er Smidiggørelse af Gymnastens Ryg og Udstrækning af Brystmusklerne.

Det falder her naturligt at lade Rygstrækningerne afløses af langsiddende Fremadbøjninger, som Hjælperen gør dybe og virkningsfulde ved rolige Tryk paa Gymnastens Ryg.

Støtknævinkelsiddende Rygstrækning med Hjælper.

I dette Arbejde støtter Gymnasten Hænderne paa ca. femte Ribbe fra neden og sænker Brystet frit, mens Hofteled og Knæ bøjes stærkt sammen. Vristene holdes strakte.

Hjælperen staar i vinkelstaaende Stilling imellem Gymnastens Arme og trykker med begge Hænder nedad paa Ryggen i rolige, rytmiske Bevægelser.

Komm.: Rygstrækning — begynd!

Ogsaa i denne Arbejdsform strækkes Brystmusklerne samtidig med, at Ryggen gøres smidig.

Hængende Rygstrækning med Hjælper.

Naar Halvdelen af Holdets Deltagere er anbragt i vinkelhængende Stilling med Greb om Ribberne i Hovedhøjde, kommanderes: Spændbøjning — nu!

Paa denne Kommando svinger Gymnasten sig fremadopad uden at flytte Fødderne eller slippe Grebet i Ribben, og

alle Muskler paa Rygsiden spændes, saa Kroppen bæres oppe i en Bue.

— Denne Stilling, der kaldes Spændbøjning, har en særlig Værdi for Hold, der er godt gennemarbejdede med Gymnastik. Men overfor Gymnaster, der endnu er stive i Ryg og Skuldre og derfor ude af Stand til at spænde Buen paa rette Sted, anvendes Spændbøjningen nærmest som Gennemgangsstilling. —

Hjælperne træder nu til og fører med fremadbøjet Overkrop deres Skuldre ind til Støtte under Gymnasternes Ryg. Hænderne sætter Hjælperne imod Ribben i Brysthøjde, Knæene holdes let bøjede og Hovedet sænket. Naar alt er i Orden til Arbejde, kommanderes: Roligt — hæv! — sænk!

De første Gange bør Hævningen kun være saa høj, at Gymnasten stadig kan naa Gulvet med Fødderne, men senere hæves helt op til hængende Stilling, der snart holdes saa længe, at der bliver Lejlighed til fuld Afslapning og til dybe Aandedrag i Stillingerne.

Den Udstrækning, som Hængstillingen giver Ryggen, er særdeles værdifuld, og den bringer tillige de bedst mulige Betingelser for, at Hjælperens Tryk kommer til at virke smidiggørende paa Gymnastens Rygsøjle.

Ogsaa Brystmusklerne faar en særdeles god Udstrækning i denne Arbejdsform.

Efter den hængende Stilling er det bekvemt for Gymnasterne at faa en dyb Lændebøjning.

Hængende Rygstrækning i Dobbeltbom.

Med Overgreb i den øverste Bom og med Skulderpartiet støttet imod den nederste foretager Gymnasten selv Svingene, der — paa den stærkt udstrakte Krop — virker særdeles smidiggørende baade overfor Ryggen og Skulderpartiet.

Naar Udgangsstillingen er indtaget, er Kommandoen: Rolige Sving — begynd!

Stødrygliggende Brystløftning med Hjælper.

Med Greb om tredie-fjerde Ribbe og med Hjælperen staaende i Bredstilling over Hoftepartiet hæver Gymnasten Skuldre og Bryst saa højt op fra Gulvet som muligt.

Komm.: Brystet — løft!

Paa Ordren: Stød! griber Hjælperen derefter med begge Hænder ind under Gymnastens Skuldre og Ryg og udfører Brystløftningerne ved rolige, rytmiske Træk opad.

Den første Løftning af Brystet, som Gymnasten selv foretager, er en god Forøvelse til aktiv Spændbøjning.

Hjælperens Arbejde virker i denne Arbejdsform mere smidiggørende i Skulderpartiet end i selve Ryggen.

Kraftgivende Rygarbejde.

Maalet er her at forøge Arbejdsevnen i den Del af Rygmuskulaturen, der spænder over Hvirvelsøjlens Krumning bagud i Brystet.

Musklerne paa dette Sted er i Almindelighed for lange, fordi Krumningen, de spænder over, er for stor. Og de er for svage, fordi de Halvled, som de har at arbejde med, ofte er blevet saa stive, at Bevægelse — og dermed Muskeltræning — næsten er udelukket. Evnen til at kunne innervere disse Muskler er ofte saa ringe hos stive Mennesker, at en Nerveimpuls, der sendes til Ryggen, uvilkaarligt gaar til Lænd eller Hals og fremkalder Bevægelser d e r i Stedet for i Brysthvirvelsøjlen. Under Brug af det kraftgivende Rygarbejde skal Lederen derfor først søge at fremme Gymnasternes Evne til at kunne innervere Brystrygstrækkerne, og dernæst fortsætte med at øge disse Musklers Kraft og søge at give dem en Hvilelængde, der svarer til god Holdning.

Høje Rygbøjninger bagud.

Skønt denne Arbejdsform kræver større Smidighed i Ryggen og mere udviklet Innervationsevne, end Begynderhold har, saa bør

den dog benyttes meget tidligt og meget flittigt i Gymnastikken. Sørger Lederen blot for, at den Bevægelse, der følger efter Muskelinnervationen — og som maaske kun bliver en Strækning — sker højt oppe i Ryggen, saa er Tiden og Anstrengelserne ikke spildt. Alene Forsøget paa at innervere de rette Muskler har sin Værdi, og Arbejdet ægger i hvert Fald Gymnasterne til at ranke sig.

Skuldrene skal i de høje Bøjninger sænkes og Armene føres lidt ud til Siden med lukkede og udaddrejede Hænder. Halsen føres tilbage, men Hovedet maa ikke bøjes for stærkt bagud, da dette let svækker Sansen for Arbejdsformens egentlige Bøjning, der Tid efter anden skal ske i Ryggens øverste Del.

Komm.: Høje Rygbøjninger — begynd!

Høje Rygbøjninger kan udføres baade i staaende, i langsiddende og i krog- og krydssiddende Stilling, og i de to førstnævnte Stillinger tages de godt sammen med dybe Lændebøjninger.

Knæbuksiddende Rygbøjbøjning bagud.

I Arbejdet paa at tilvejebringe bedre Innervation er denne Arbejdsform særlig god. Ryggen er nemlig her — før Bevægelsen begynder — saa rund, og Rygmusklerne saa lange, at en Nerveimpuls til Sammentrækning af Rygstrækkerne i hvert Tilfælde faar en Bevægelse paa rette Sted til Følge. Og selv om denne Bevægelse ikke just bliver en Bøjning, saa sker der i

alle Tilfælde en Rygstrækning, der har sin Værdi deri, at Vejen for rigtig Innervation erfares og efterhaanden ved mange Gentagelser banes, saadan at denne Side af Arbejdsevnen er i Orden, naar Smidighed og Kraft er tilvejebragt i saa rigt Maal, at virkelige høje Rygbøjninger bagud kan finde Sted.

Hænderne holdes i Arbejdsstillingen enten paa Ryggen, i Favnstilling eller ovenpaa hinanden helt inde foran Knæene, saadan at den nederste Haandflade og begge Underarme — med Albuerne udad — støtter imod Gulvet.

Hovedet skal i første Tilfælde støtte direkte paa Gulvet, i sidste paa øverste Haandryg, og Ryggen skal i begge Tilfælde være saa stærkt rundet som vel muligt.

Holdes Hænderne paa Ryggen, er Kommandoen: Højt i Ryggen bagud — bøj! — slap! Eller: Høje Rygbøjninger bagud i Takt — begynd!

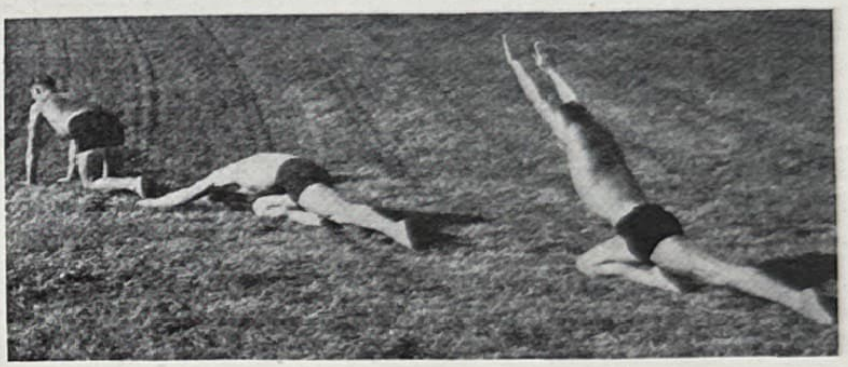
Fra begge Stillinger kan Bøjningen forenes med Armføring udad eller med Armbøjning og Strækning udad. I Favnstillingen kan foretages een eller flere Armbøjninger og Strækninger. Rygbøjningen skal ske højt oppe i Brystet og med mindst mulig Bevægelse i Lænden.

Fremliggende Rygbøjning bagud. Armene hviler i Udgangsstillingen bøjede paa Gulvet med Albuerne udad og Hænderne lagt over hinanden til Støtte for Panden. Rygbøjningerne foretages roligt sammen med Armføring udad eller sammen med Armbøjning — fulgt af Strækning udad. I Favnstillingen kan foretages een eller flere Armbøjninger med Strækninger udad eller — hvad der er strengere — opad.

Det er praktisk at lade Gymnasterne bøje Knæene samtidig med Rygbøjningen, da dette vil føre Tyngdepunktet højere op i Kroppen og tvinge Bøjningen bort fra Lænden og opad i Brystet. Knæene

kan strækkes igen f. Eks. sammen med Armbøjning fra Favnstilling og bøjes under Armstrækning udad.

Komm.: Med Knæbøjning og Armføring udad, Ryggen bagud — bøj! — slap! Eller: Rolige Rygbøjninger bagud med Knæbøjning og Armføring udad (eller andre Armbevægelser) — begynd!



Halvknæfremliggende Rygstrækning.

Denne Arbejdsform rummer store Ligevægtsbesværligheder og bør derfor kun benyttes til veltrænede Hold.

Udgangsstillingen indtages fra knæhaandliggende Stilling ved at strække f. Eks. venstre Ben langt tilbage og sænke Kroppen saa dybt, at Sædet hviler paa højre Ben. Armene vil ved denne Bevægelse komme til Strækstilling, og her kan de holdes under Rygbøjningen bagud. De kan ogsaa føres til Favnstilling, mens Kroppen bøjes.

Komm.: Ryggen — stræk! — sænk!

Eller: Rygstrækning med Armføring udad — et! — to!

Bredbukst. Rygstrækning.

I Udgangstillingen maa Panden gerne støtte imod Gulvet, mens Hænderne fatter om Smalbenene.

Komm.: Med Armføring udad Ryggen — stræk! nedad — bøj!

Fra favnvinkelstaaende Stilling kan foretages en Strækning fremad-nedad med Armføring til Strækstilling. Hænderne vil ved denne Bevægelse komme til at støtte imod Gulvet, og herfra hæves Kroppen atter til favnvinkelst. Stilling, før Bøjningen nedad sker.

Vinkelhængende Spændbøjning.

Efter at Gymnasterne har fattet Ribberne i Hovedhøjde med Hænderne i Skulderbreddes Afstand og vinkelhængende Stilling er indtaget, svinges Kroppen op i en Bue, som Ryggens og Skuldrenes Strækkemuskler skal holde spændt saa kraftigt og saa højt oppe i Bryst- og Skulderparti, at Arme, Ben og Lænd kan holdes udstrakt i Stillingen.

Komm.: Spændbøjning — et! — to!

Strækstøtlangsiddende Spændbøjning.

Fra siddende Stilling med Ryggen imod Ribben og med Fatning i Strækhøjde kan smidige og stærke Gymnaster svinge sig op i en Spændbøjning, hvori Brystets stærkt hvælvede Bue forløber jævnt over i Armenes, Forsidens og Benenes udstrakte og lige Linier imod Støttepunkterne henholdsvis i Ribben og paa Gulvet.

Komm.: Spændbøjning — et! — to!

De aktive Spændbøjninger egner sig i særlig Grad til veltrænede og smidige Gymnaster. Hos stive Folk vil Buen spændes for stærkt nede i Lænden, hvad der kun volder Ulemper.

Idrætslige Øvelser.

Bevægelsesforraadet i Idræt og i Gymnastik svarer i nogen Maade til hinanden. Idrættens Gang, Løb, Hækkeløb, Højde-, Længde- og Stangspring ligner Gymnastikkens Benarbejde, ligesom de sikre og kraftige Sving og Strækninger af Arme og Skuldre i Diskokast, Spydkast og Kuglestød minder om Gymnastikkens Arbejde for

Arme. Og de mange stærke Vridninger, Bøjninger, Strækninger og Spændinger, som Gymnastikken giver sine Udøveres Krop, har Idrætten i den græsk-romerske Brydning.

En tilfredsstillende Legemsdannelse kunde saaledes godt erhverves igennem de frie Idrætter alene, hvis den nødvendige Tid var til Raadighed. Men dette vilde kræve, at Idrætterne øvedes alsidigt, og at der foruden de forannævnte Arbejdsformer ogsaa anvendtes Boldspil og Svømning. Disse sidstnævnte Idrætter er nemlig i Stand til at give Idrætsmandens Holdning og Færd det frie og smukke Præg, der ikke maa savnes.

Skal Gymnastikken alene klare den legemlige Dannelse, saa maa den paa tilsvarende Maade udnytte idrætslige Øvelser, der tager Mennesket i Brug som en Helhed — baade i lette, fint afstemte Bevægelser og i Færdigheder, der kræver stærkt koncentreret og fuldkommen behersket Kraftudfoldelse. Og her er Gang, Løb og Spring udmærkede Midler.

Gang og Løb.

Naar der i Gymnastikken øves Gang og Løb, saa sker dette ikke for at gøre Udøverne stærke eller smidige, men udelukkende for at fremme Skønheden og Holdningen i den almindelige, frie Gang og i Løbet.

Alle kan som bekendt baade gaa og løbe, før de kommer til Gymnastik, men de fleste gør det mindre smukt, — navnlig hvis de er naaet frem igennem Skoleaarene eller ind i strengt legemligt Arbejde, før de faar god Gymnastik.

Gangens kejtede og uskønne Bevægelser skyldes ofte Stivhed og mangelfuld Muskeltræning, men kan ogsaa have sin Aarsag i erhvervede Vaner. Paa Stivheden og paa de forsømte Muskler raades der Bod ved Brug af dertil egnede Arbejdsformer, men de uskønne Bevægelser, der skyldes Vaner, kan fjernes gennem direkte Øvelse i fri Gang eller Gangarter.

Fri Gang.

Under Arbejdet med fri eller almindelig Gang gælder det først og fremmest om at faa det friske og ranke frem i Holdning og Bevægelser. Vejledning i god Indstilling af Kroppen, af Skulderpartiet og af Hals og Hoved skal derfor gives Gymnasterne, mens de øver Gang i Gymnastiksalene.

Det er den almindelige Gang ude fra det daglige Liv, der skal korrigeres, saa der bliver Drift, Holdning og Skønhed over den.

Komm.: Fremad — gaa! og ved Standsning: Alle — holdt! Ordren »holdt« skal falde samtidig med, at en Fod sættes til Gulvet. Næste Fod sættes derefter atter frem, og Fødderne samles ved den i andet Tempo.

Vendinger i Forbindelse med Gang.

Skal Standsning af Fremadgang ske med Vending f. Eks. til venstre, er Kommandoen: Venstre om — holdt! og »holdt« skal da falde paa venstre Fod, hvorefter højre sættes frem og Fødderne samles under Vendingen til venstre.

Paa Kommandoen: Højre om — gaa! udføres i første Tempo den første Bevægelse af en staaende Højrevending, og i andet Tempo begynder venstre Fod Fremadgangen.

Det samme kan naturligvis ske i modsatte Retninger, og gælder det Vending til venstre efterfulgt af Fremadgang, begynder Gangen med højre Fod.

Omkringvending under Gang kommanderes: Om — kring! og sker altid i fire Tempi og til højre Side, hvis der ikke meddeles andet. Ordren skal falde, naar venstre Fod sættes til Gulvet, og naar den kommer frem næste Gang, sker Drejningen helt om, og Fremadgangen fortsættes i modsat Retning med venstre Fod først.

I Kommandoen: Til venstre Side om — kring! falder Ordren paa højre Fod.

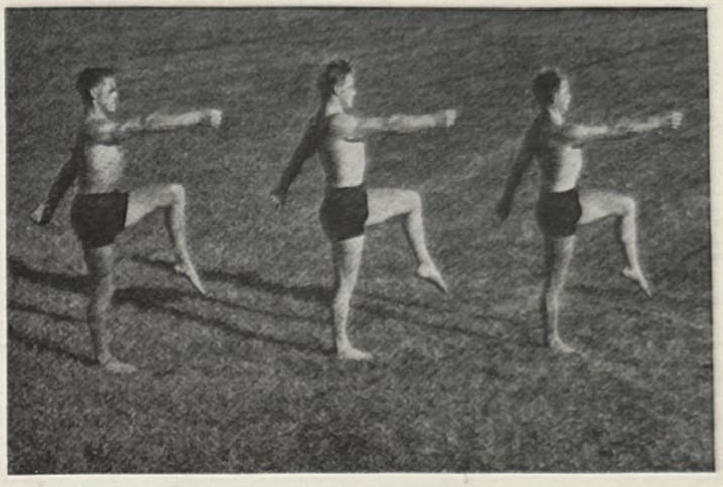
Naar der kommanderes: Omkring — holdt! skal Ordren falde paa venstre Fod — Drejningen sker til højre, og Gymnasterne samler Fødderne i fjerde Tempo ved højre Fod og staar med Front i modsat Retning af den, hvori de gik.

Det samme kan ske paa tilsvarende Maade til modsat Side, men Meddelelsen skal da lyde: Til venstre omkring — holdt!

Omkringvending og Fremadgang kommanderes: Omkring — gaa! Venstre Fod sættes frem til Omkringvending og efter at denne er foretaget, begynder Fremadgangen med venstre Fod. Modsat, naar der kommanderes: Til venstre omkring — gaa!

Alle disse Smaafærdigheder kan ikke alene finde praktisk Anvendelse som Ordningsøvelser i Gymnastiktimerne, men er i sig selv værdifulde Behændighedsøvelser.

Fast Gang.



I denne Gangart, der foregaar i langsom Rytme, skal Knæene løftes saa højt, at Vinklerne i Knæ og Hofteled er rette. Fødderne sættes for hvert Skridt saa fast i Gulvet, at Knæene strækkes fuldt og kraftigt ud. Armene skal svinge strakte og med knyttede Hænder helt frem til vandret og godt bagud i Nedsvinget. Ryggen og Halsen holdes strakte, og Skuldrene skal være sænkede. I denne rolige Gangarts store og enkle Bevægelser kan Lederen se og rette selv den mindste Afvigelse fra rigtig Form, og Gymnasterne vil snart føle et saadant Velvære ved Rytmen og ved de ensartede Bevægelser, at noget af dette — saavel som den gode Holdning — tages med over i den frie Gang.

Komm.: Fast — gaa!

Taagang.

Opmærksomheden skal i denne Gangart samles om en stærk Opstrækning af hele Legemet fra Taaspids til Isse. Skuldrene skal holdes sænkede og Armsvingene og Skridtene være smaa.

Lægmusklerne trænes i dette Arbejde, og Ligevægtsevne og Selvkontrol opøves godt.

Komm.: Taagang — gaa!

Sidegang.

Med Gymnasterne saa højt paa Taa som muligt — med strakte Knæ og med rank Holdning øves denne Gangart. Lægmusklerne trænes herved godt, og Evnen til at gaa med velkontrolleret Holdning udvikles.

Fra Opstilling med Front mod højre Fløj er Kommandoen: Sidegang til v. (ell. h.) — gaa! Foden i den nævnte Retning begynder da Gangen vinkelret ud til Siden.

Det samme kan ske fra Fremadgang, og Fødderne samles da i andet Tempo, efter at Ordren er faldet, og Sidegangen begynder som fra staaende Stilling.

Efter Kommandoen: I modsat Retning — gaa! (med Ordren faldende paa samlede Fødder) tages der endnu et Sideskridt, før Gangen skifter Retning.

Naar der under Sidegang kommanderes: Alle — holdt! eller Fremad — gaa! skal Ordren falde paa samlede Fødder og efter næste Samling standser Holdet og sænker Hælene, hvis der er kommanderet »holdt« — i modsat Fald begynder Fremadgangen med venstre Fod.

Skal Sidegang foretages fra Gang fremad og i Fremadgangens Retning, er Kommandoen: Med Vending til højre, Sidegang til venstre — gaa! (eller modsat), og Ordren skal da falde, naar den Fod, Vendingen lyder paa, sættes til Gulvet. Sidegangen begynder derefter, naar næste Fod under Vending sættes ud.

Omkringvending under Sidegang kommanderes: Om — kring! og Ordren skal falde paa samlede Fødder. Der drejes da paa først udsatte Fod, og Sidegangen fortsætter i samme Retning i Salen, men med modsat Front.

Til Standsning med Vending i Gangens Retning kommanderes: Venstre (ell. h.) om — holdt! og Ordren skal falde paa samlede Fødder. En Fod sættes da frem i Sidegangens Retning, og Vendingen og Standsningen sker under Samling af Fødderne.

Paa samme Maade kan der fra Sidegang foretages Vending til Gang fremad, og Kommandoen er: Fremadgang venstre (ell. h.) om — gaa! Ordren skal falde paa samlede Fødder, og Fremadgangen begynder saa med bageste Fod efter Drejning paa forreste.

Strækgang.

Denne Gangart indøves paa Tælling. Første Bevægelse er et kraftigt Fremsving af venstre Fod, der standses med Taaspidsen tæt ved Gulvet. Kropsvægten forbliver herunder paa højre Fod, men forskydes i andet Tempo roligt frem over venstre, saa højre bliver

fri og staar med Taaen støttet klar til Fremsving og Strækning — og saadan videre.

Naar Formen er lært, øves Gangarten i rolig Rytme, og Kommandoen er da: Strækgang — gaa!

For mandlige Gymnaster har Strækgang Værdi deri, at den ægger stærkt til fuld Strækning af Knæ og Vrist og til at gaa med rank Holdning.

Taastøtningsgang.

For kvindelige Gymnaster har Taastøtningsgang samme Værdi som Strækgang har for Mænd. Strækningen skal her udføres let og slutte med, at Taaspidsen berører Gulvet.

Komm.: Taastøtningsgang — gaa!

Omtrædningsgang.

Denne Gangart kan benyttes til at faa Lethed, Sikkerhed og Rankhed frem navnlig i kvindelige Gymnasters Gang og Holdning.

Omtrædningerne skal ske roligt og uden hoppende Bevægelser. Naar den ene Fod er sat frem til kort Taagangsskridt, drages den anden tæt hen til — og lidt ind under denne, og der dvæles et Øjeblik i taastaaende Stilling med let krydsede Vriste, før forreste Fod atter sættes lempeligt frem og helt til Gulvet, mens bageste frigøres og sættes frem til næste Omtrædningsskridt. Tempoet skal være ret langsomt.

Gymnasterne kan til Støtte for Ligevægten holde hinanden i Hænderne, og det kan være smukt at lade Holdet gaa i firkantet Gruppe til denne og lignende Gangarter.

Komm.: Omtrædningsgang — gaa!

Rolige Armsving fremad — skraat opad og lidt tilbage i Nedsvinget kan tilføjes for veltrænede Hold og gøre Omtrædningsgangen endnu smukkere. En kon Sang, der passer til Rytmen, er her paa sin Plads.

For alle Gangarter gælder det, at de hver for sig skal rumme et eller andet, hvormed de kan tjene Holdningen eller Bevægelserne i den frie Gang. Og Lederen bør gennem sin Undervisning sørge for at faa dette saa klart frem, at Gymnasterne kan mærke, hvad Meningen er med Arbejdet.

Løb.

Hvis Forholdene er gunstige, kan Løbet dyrkes i Gymnastiksalene, men den frie Natur egner sig dog bedst til denne Øvelse. I Idræt, Leg og Boldspil har Løbet sin rette Plads.

Som Regel er Gymnastikholdene saa store og Salene saa smaa, at der vanskeligt kan komme rigtig Fart og Frihed over Løbet indendørs. Men øves det her, da skal der løbes saa friskt og springende som vel muligt, saadan at Kraften i Benenes Strækkemuskler øges, og der udvikles et fint Samspil imellem Lemmernes Bevægelser og Ryggens Arbejde.

Komm.: Fremad — løb!

For veltrænede kvl. Hold kan forskellige Former for Omtrædningsløb benyttes, og Løbespring eller andre friske Bevægelser og Hop kan indføjes i Løbet.

Spring.

Arbejdet med Spring sigter ikke direkte paa Tilvejebringelse af flere Kræfter eller mere Smidighed hos Gymnasterne, men har derimod til Maal at lægge alt af denne Art ind under Viljens Herredømme.

Hensynet til Formen er derfor af den allerstørste Betydning under Arbejdet med Spring, og det gælder her, som overalt i Gymnastikundervisningen, at Lederen skal gaa jævnt fremad fra de lettere til de sværere Former, saadan at der stadig bygges paa den Behændighed, der er erhvervet, samtidig med at der stilles Krav om mere.

Lederen skal nøje iagttage, at alle de tilstedeværende Redskaber udnyttes bedst muligt, og at der springes af saa mange Gymnaster ad Gangen, som der paa nogen Maade kan blive Lejlighed til.

Egner alle Redskaberne sig ikke lige godt til de forskellige Spring, saa er det praktisk at lade de dygtigste Gymnaster arbejde paa de daarligst egnede Redskaber og de mindre dygtige paa de Redskaber, der egner sig bedst til det Spring, der øves. Dette bringer Tilfredsstillelse for begge Parter.

At hele Gymnastikholdet samtidig øver det samme Spring over alle brugelige Redskaber — og til Tider paa Kommando — har en særdeles heldig Indflydelse paa Springenes Form og dermed paa Gymnasternes Behændighed.

Ved overalt at se Arbejdet med det samme Spring blive gjort og ved stadig at høre Lederens Vejledning overfor dette, indpren-

tes Springets Form snart saa stærkt hos den enkelte Gymnast, at Forsøgene lykkes.

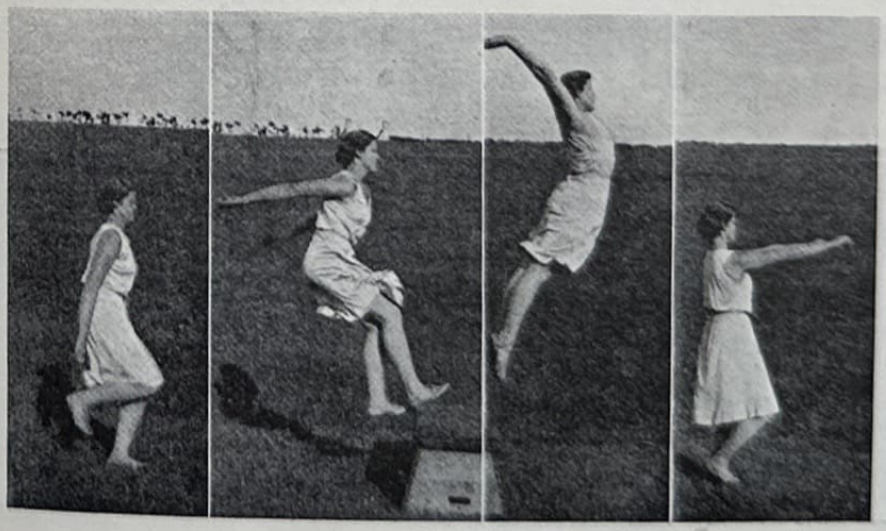
Naar Grundtrækkene er lært i et af Springene, skal det næste følge, og der bør i hver Time øves flere forskellige Spring over Redskaber, og af mandlige Gymnaster ogsaa nogle Behændighedsøvelser paa Rullemadras. Er de lettere Spring lært, udelades de af Rækkefølgen, og andre lidt vanskeligere føjes til i Stedet for.

Ved en saadan Fremgangsmaade i Arbejdet med Spring sker der en jævn og sikker Udvikling af Holdets Behændighed, og disse fornøjelige, idrætslige Øvelser vil paa udmærket Maade passe ind i det øvrige gymnastiske Arbejde.

Højdespring.

Dette Spring kan øves baade over Snor og Plint og det kan tages med frit eller med f. Eks. tre Skridts Tilløb og med Aftryk af fri eller bestemt Fod. I Stigningen mod Springets højeste Punkt skal Gymnasten holde Knæene løftet helt op imod Brystet, hvorimod alt skal være udstrakt under Bevægelsen nedad.

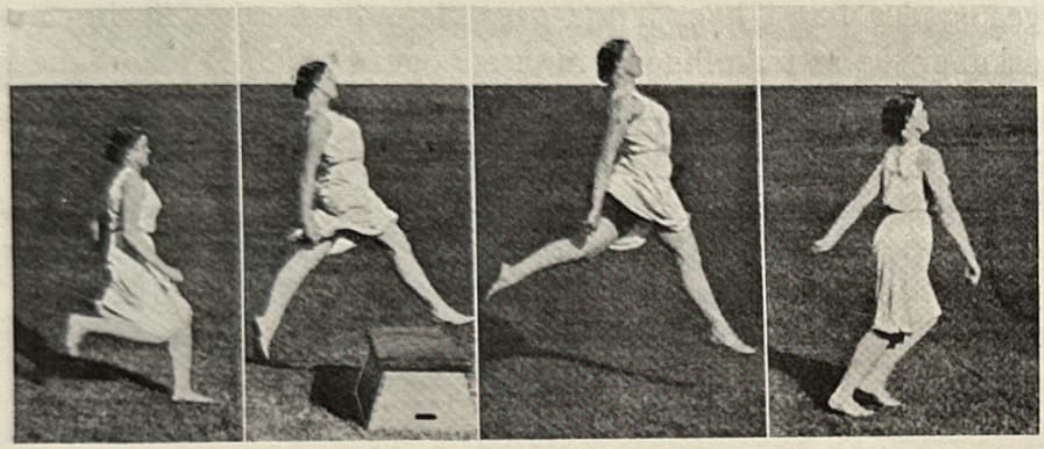
Ved at stille Krav om et korrekt gennemført Nedspring fra dette som fra alle de øvrige Spring giver Lederen sine Gymnaster stor Behændighed og et meget værdifuldt Herredømme over Legemet.



Højdespring med Aftryk paa Redskab.

Over lav Plint paa tværs kan Springet øves som et højt Længdespring, men det kan ogsaa tages med samlet Aftryk og

Armsving fremad-opad under Stigningen og fremad-nedad paa Vejen ned.



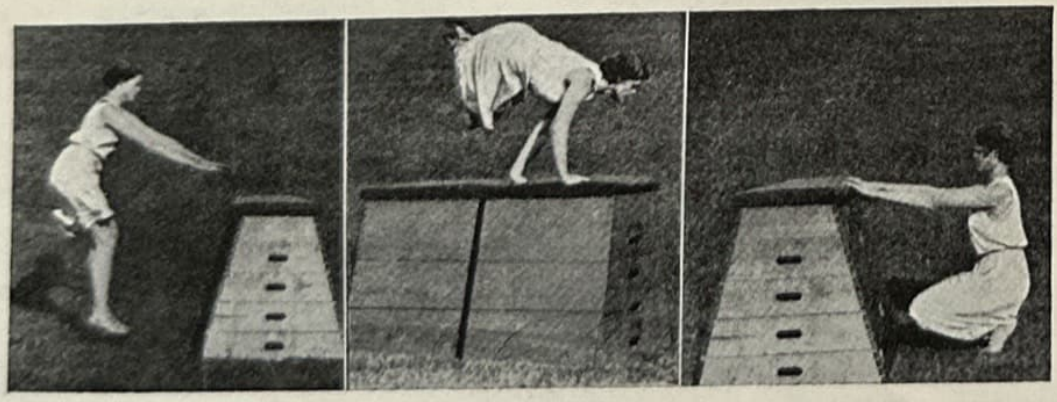
Løbespring.

Lav Plint, Snor, Bænk og Hest paa tværs uden Pude er Redskaber, der kan benyttes til Løbespring, og det kan tages med bestemt eller med frit Tilløb og Aftryk.

Ved Aftryk med venstre Fod sker Nedspringet paa højre (og omvendt), og Løbet fortsættes uden Standsning.

Løbespring med Omkringvending.

Ved Aftryk med venstre Fod sker Omkringvending til venstre i Luften over Redskabet, og Nedspringet falder paa højre Fod. Modsat ved Aftryk paa højre. Der maa heller ikke her være nogen Standsning ved Nedspringet, men Løbet skal fortsættes.

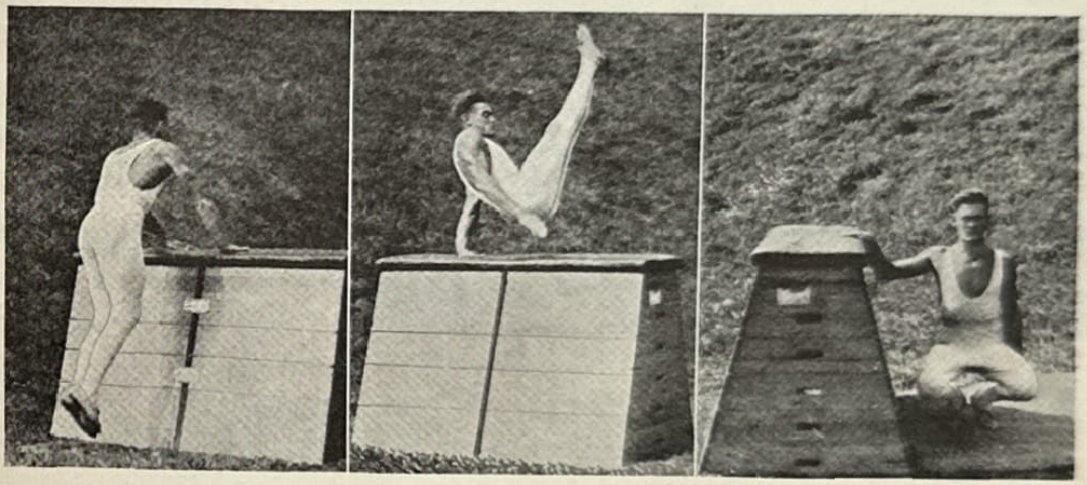


Brystvendt Sidespring.

Over høj Plint, Hest og Buk kan dette Spring øves. Redskaberne stilles paa tværs, og Springet indledes ved samlet Aftryk baade

af Fødder og Hænder. Kroppen svinges med stærkt sammenbøjede Hofte- og Knæled i en høj Bue sidelæns over til Nedspringet, der sker med Front imod — og med begge Hænder støttede paa — Redskabet.

Ensartet Bortgang fra Nedspringsmaatten bør altid gennemføres, og efter Spring til venstre er det naturligt at foretage Omkringvending til højre før Bortgangen.



Rygvendt Sidespring.

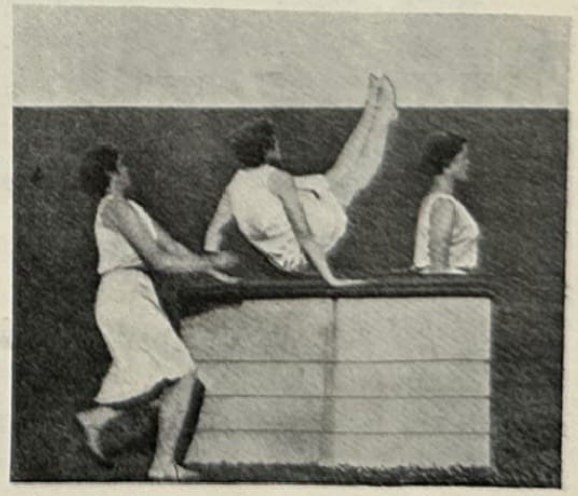
Dette Spring kan øves paa tværs over høj Plint og Hest med eller uden Pude, og det udføres med samlet Aftryk baade af Fødder og Hænder — ligesom i brystvendt Sidespring.

Benene svinges (ved Spring til venstre) i en høj Bue over Redskabet. Ryggen vender nedad og Armene bærer skiftevis Kroppen, mens en Vending foretages, saa Nedspringet sker med venstre Side mod og venstre Haand støttet paa Redskabet. Modsat ved Spring til højre.

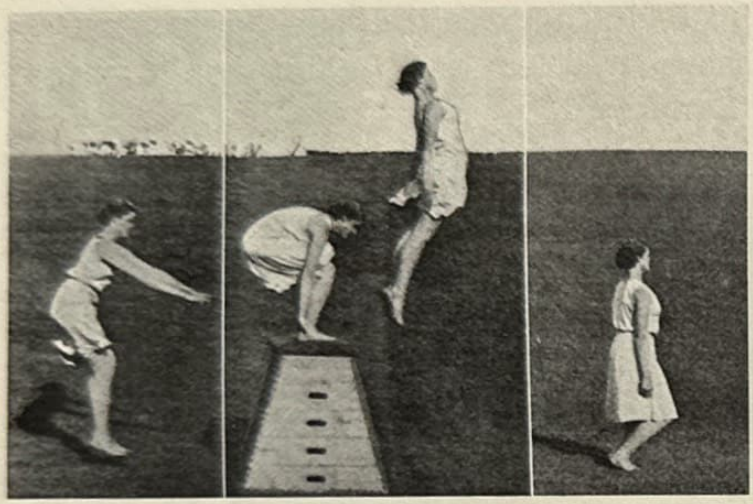
Skraaspring.

Høj Plint (stillet skraat for Tilløbsretningen) egner sig bedst, men Hest og Buk kan ogsaa benyttes til Skraaspring.

Ved Spring til venstre tages Aftrykket med højre Fod og venstre Ben svinges da foran højt op over Redskabet, hvor Fødderne samles, mens



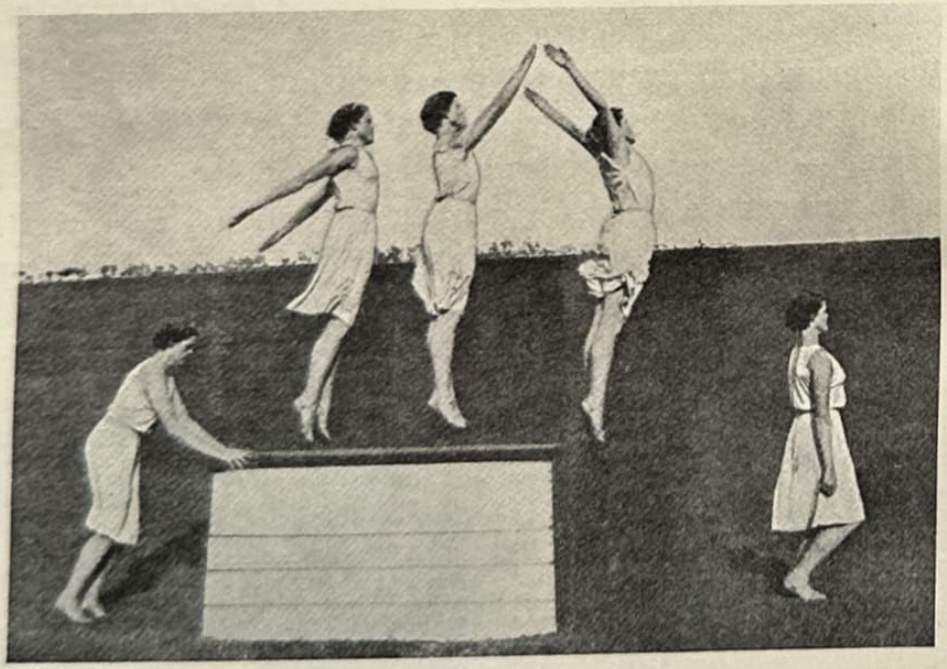
først venstre og siden højre Haand bærer Kroppen. Modsat i Spring til højre. Den sidste Haand støtter under Nedspringet, der sker paa samlede Fødder og med Siden imod Redskabet.



Opspring.

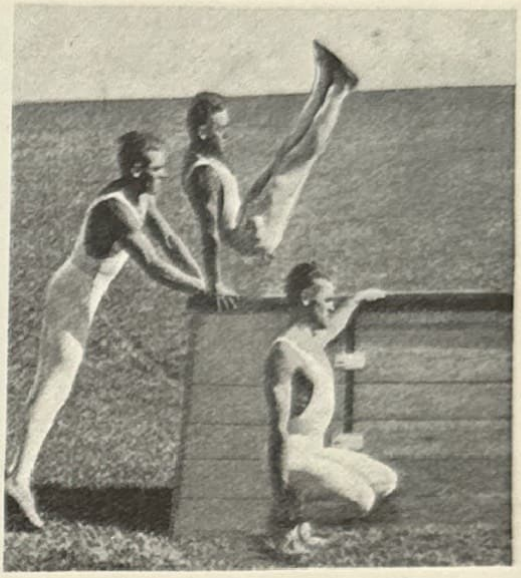
Paa høj Plint, Hest og Buk paa tværs øves Opspring bedst. Aftrykket sker med samlede Fødder, og begge Hænderne tager samtidigt hermed Aftryk fra Redskabet. Det er vigtigt, at Arme og Ryg virker kraftigt med i Opspringet, saa dette foregaar hurtigt.

Nedspringet fra Redskaberne kan øves paa Kommando eller



tages som Fortsættelse af Opspringet, og det kan ske med Armsving opad eller udad.

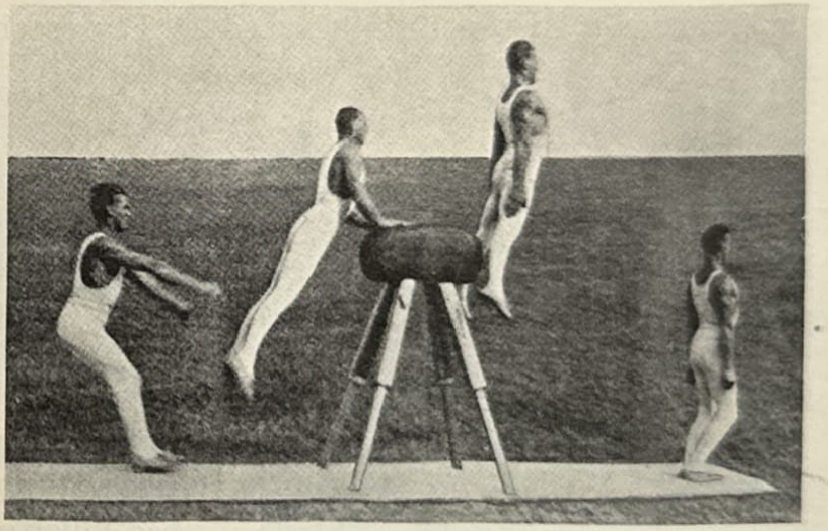
Opspring kan ogsaa øves over Plint paa langs, og der tages da to Smaahop paa Plinten — det første med Armsving bagud og det andet med Armsving fremad. I Nedspringet holdes Armene i Flyvstilling.



Rundspring.

Det bedste Redskab er her høj Plint, men Hest og Buk paa langs kan ogsaa benyttes til Rundspring.

Ved Spring til venstre tages samlet Aftryk lidt ud til venstre Side. Hænderne støtter paa Redskabet, mens Benene svinges over i høj Bue. Hænderne maa enkeltvis løftes, saa Kroppen kan passere under dem. Nedspringet sker med Siden imod — og med nærmeste Haand støttet paa — Redskabet.

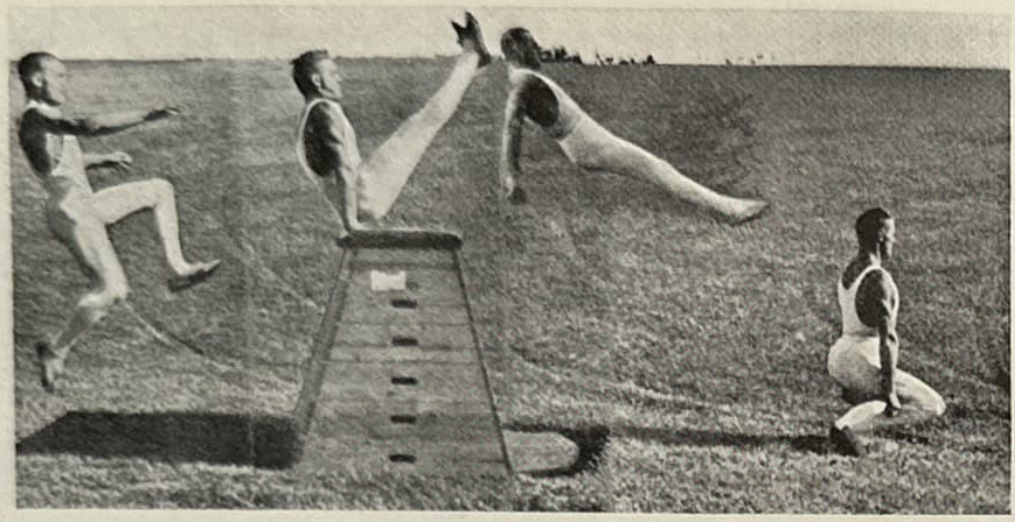


Overspring.

Dette Spring udføres over Buk eller over Hest paa langs med Pude, og det kræver samlet Aftryk af Fødder og Hænder henholdsvis fra Gulv og Redskab omtrent paa samme Tid. Kroppen skal være strakt under Springet, Armene holdes tæt ind til Siderne, og Benene skal være let adskilte men helt strakte.

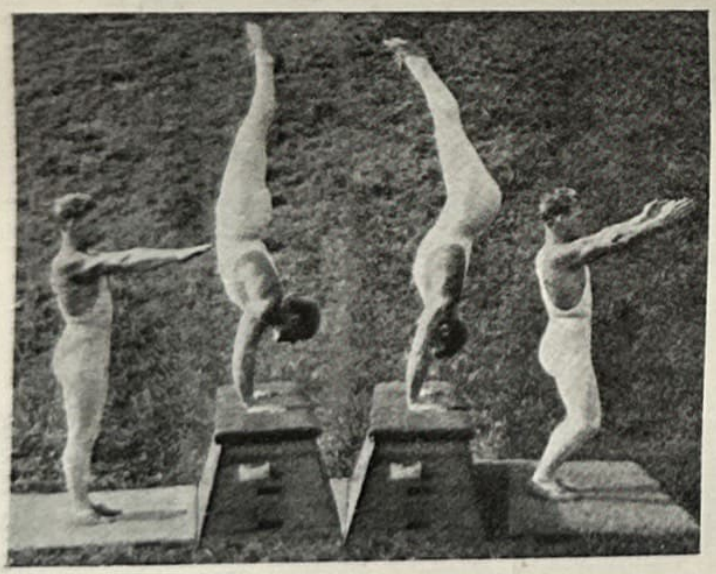
Tyvespring.

Over høj Plint, Hest og Buk paa tværs oves Tyvespringet. Det indledes som et Højdespring, men bliver snart vandret, idet



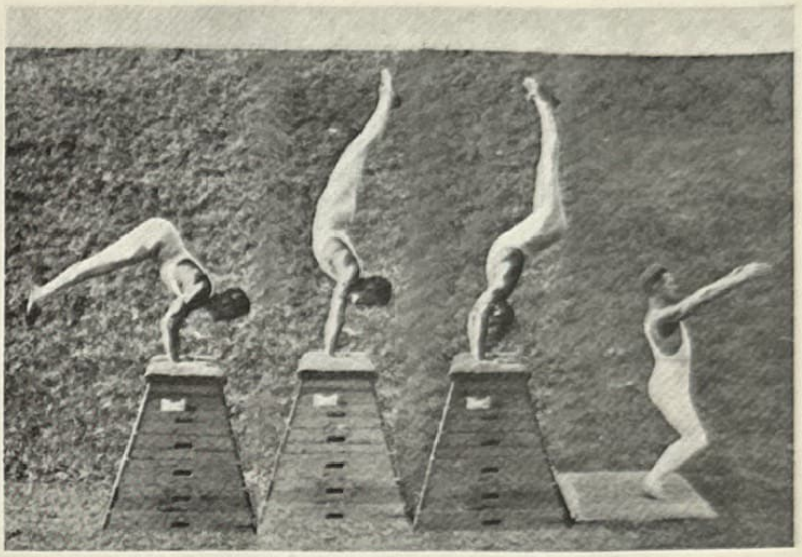
Kroppen lægges tilbage, Benene strækkes fremad og Hænderne tager Aftryk fra Redskabet i Overfarten.

Dygtige Mandshold kan sætte af med Foden paa en lav Plint, anbragt i passende Afstand foran en høj Hest p. tv. med Pude. Tyvespringet bliver paa denne Maade ret vanskeligt, men ogsaa meget smukt, navnlig hvis det slutter med et Flyvespring paa Rullemadras.



Lavt Overslag.

En lav Plint er bedst egnet til dette Spring. Det kan udføres fra staaende Stilling eller med Tilløb og i begge Tilfælde benyttes samlet Aftryk. Kroppen bæres under første Del af Bevægelsen over Redskabet paa omtrent strakte Arme. Hofteleddene holdes — i Spring med Tilløb — bøjede, indtil Benene senere i Springet svinges strakte og samlede over i høj Bue, mens Armene trykker kraftigt af fra Plinten og svinges fremad-nedad til Retstilling i Nedspringet. I staaende Overslag opretholdes haandst. Stilling paa Plinten et Øjeblik.

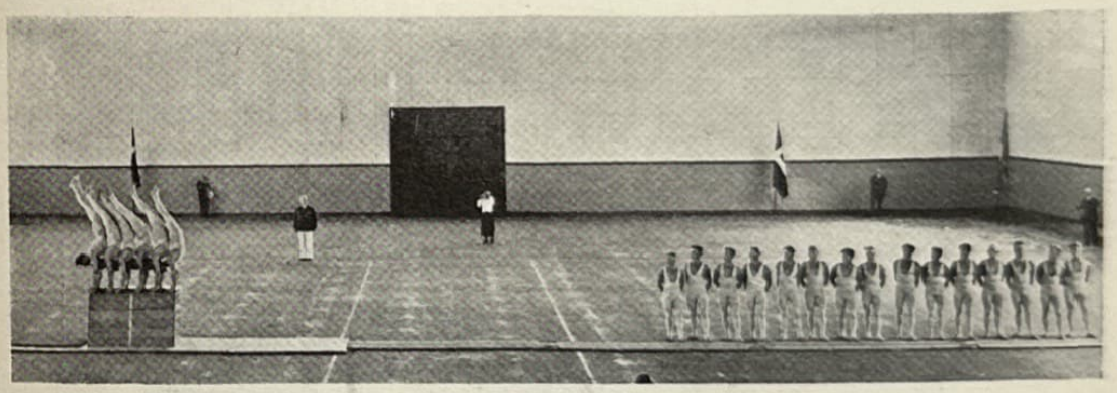


Højt Overslag.

Høj Plint er bedst egnet, men Hest (med eller uden Pude) kan ogsaa benyttes til højt Overslag.

Formen er den samme som i lavt Overslag foretaget fra staaende Stilling.

Veltrænede Gymnaster kan springe to og to sammen over Plinten.

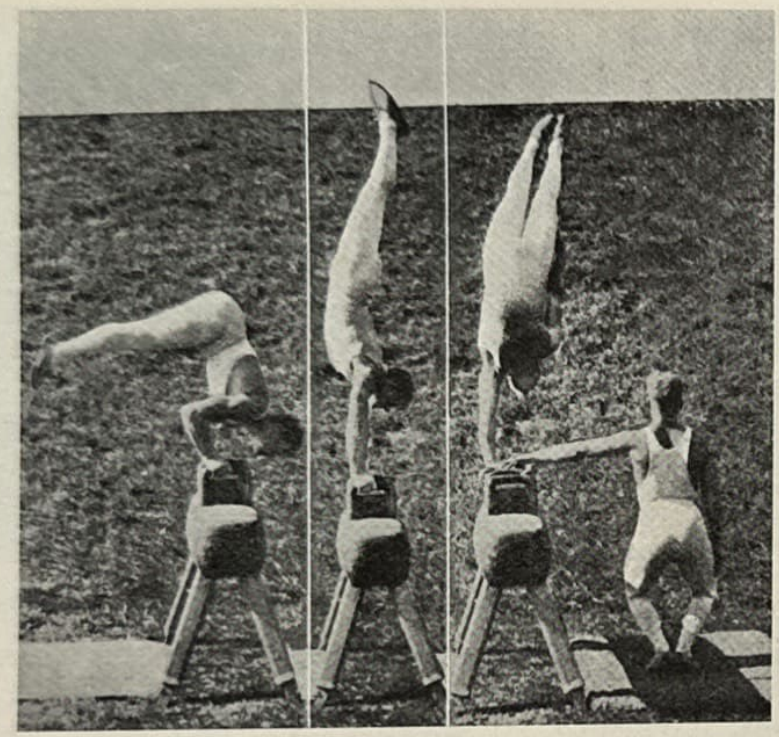


Høj Haandgang.

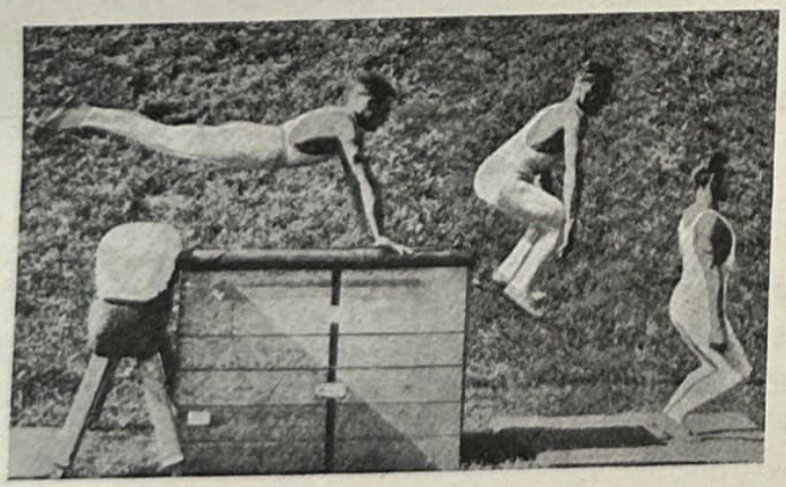
Over høj Plint paa langs kan mandlige Gymnaster øve Haandgang. Opgangen sker som til højt Overslag, og naar Ligevægten beherskes, begynder Haandgangen, der fortsættes til Plintens fjerneste Ende, hvor Nedsvinget udføres ganske som fra Overslag.

Højdesving.

Hest paa tværs uden Pude er det eneste Redskab, der kan benyttes til dette Spring. Opgangen foretages omtrent som til højt Overslag, og den haandstaaende Stilling, der indtages paa Hestens Sadelbomme, opretholdes indtil Ligevægten beherskes helt — eller til Kommando til Nedspringet falder.



Nedgangen sker med Vending til venstre eller højre, og Armen, der frigøres, føres op til Siden. Kroppen holdes helt udstrakt i Nedsvinget, og den Haand, der har Greb om Sadelbommen, beholder dette til Støtte for Nedspringet.

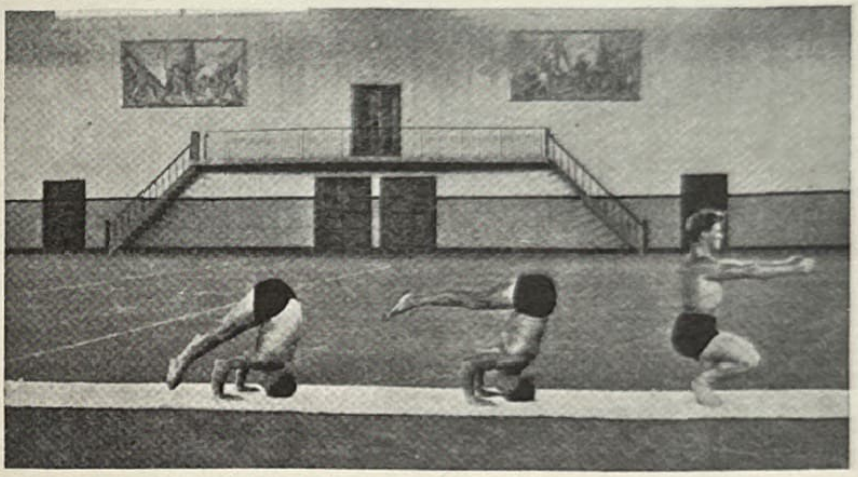


Tigerspring.

Over høj Plint paa langs indøves Tigerspringet først som vandret udvendigt — men senere som indvendigt — Overspring. For dygtige Hold sættes der snart en Hest med Pude paa tværs foran Plinten, og der kan da komme stor Kraft og Skønhed over Springet.

Efter et kraftigt Tilløb og samlet Aftryk svinges Benene højt

op i Luften, hvor de holdes udstrakt, indtil de ved Springets Afslutning trækkes hurtigt ned imellem Armene, der støtter strakte paa den fjerneste Ende af Plinten.



Hovedspring.

Dette og de følgende Spring øves alle paa Rullemadras.

Ved Indøvelse af Hovedspring anbringes Hænderne i lidt over Skulderbreddes Afstand og med Fingrene fremad paa Rullemadrassens Forende. Panden sættes til Madrassen lidt længere fremme, Hofteleddene bøjes stærkt, Ryggen holdes rank og Fødderne støtter samlede med Taaspidserne imod Gulvet.

Herfra kan Benene hæves langsomt til lodret Stilling og sænkes igen nogle Gange.

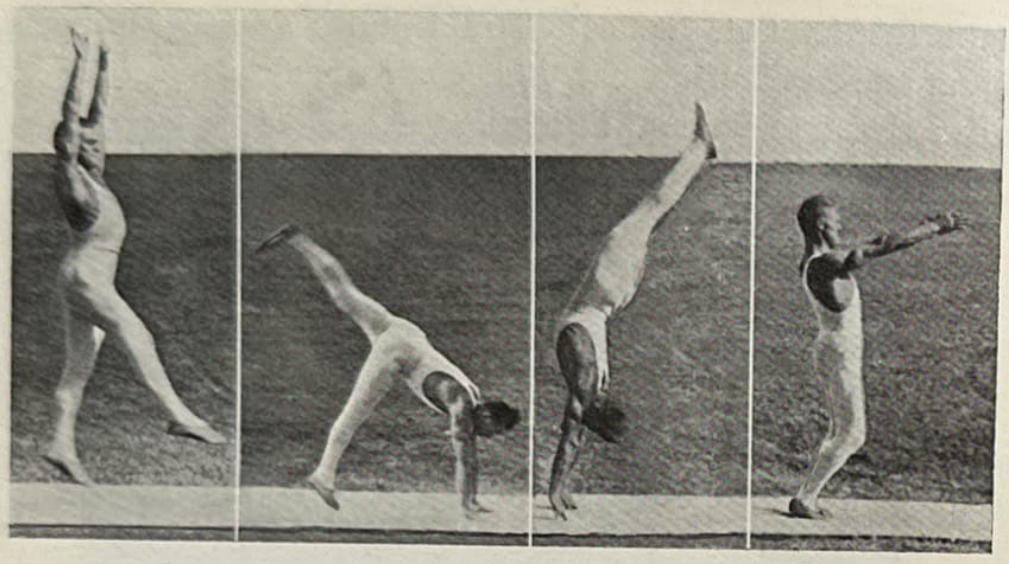
Men snart skal Bensvinget og Aftrykket med Hænderne forsøges og sker disse to Ting i rette Tid og paa rigtig Maade, netop naar Kroppen med ret Ryg er ført saa langt ind over Hovedet, at Fødderne maa slippe Gulvet, da lykkes Hovedspringet.

Armene skal under Springet svinges strakte ovenom og fremadnedad, saa deres Sving kan hjælpe med til at faa Kroppen rundt igennem Luften og op til lodret Stilling i Nedspringet.

Tilløb benyttes ikke til Hovedspring, men øvede Gymnaster kan udføre flere af disse i hurtig Rækkefølge efter hinanden, ligesom Hovedspringet kan foretages i Fortsættelse af andre Spring.

Kraftspring.

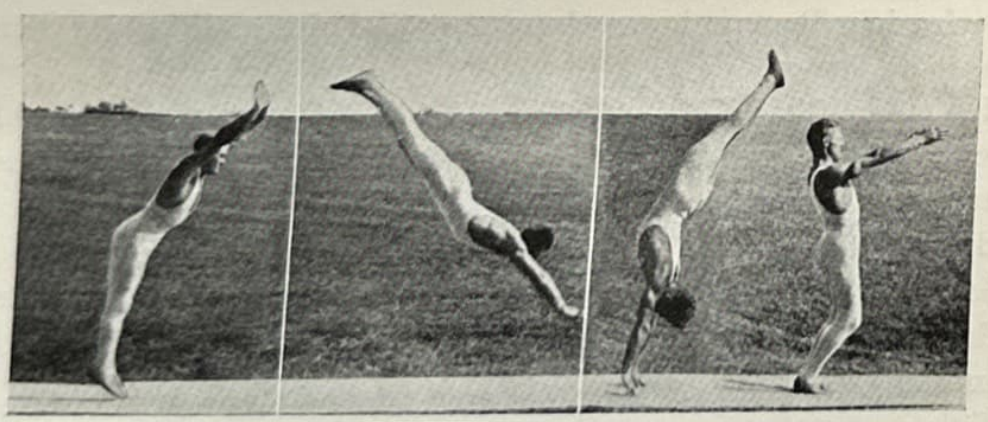
Tilløbet til dette Spring slutter med en Omtrædning, og der benyttes enkelte Aftryk fra Gulvet til Kraftspring. Den frie Fod



svinges opad, mens Hænderne sættes til Madrassen tæt foran Stedet for Aftrykket, og Benene skal begge bevæges strakte gennem Luften og samles højest oppe i den Bue, de beskriver. Det er Benenes Svingkraft og Armenes Aftryk fra Rullemadrassen, der fører Gymnasten hurtigt og let igennem Springet og op til staaende Stilling igen.

Armene skal i Nedspringet svinges strakt fremad-nedad.

Flere Kraftspring i Rækkefølge kan ikke udføres, men som Indledning til Hovedspring eller andre vanskeligere Spring er Kraftspringet udmærket.



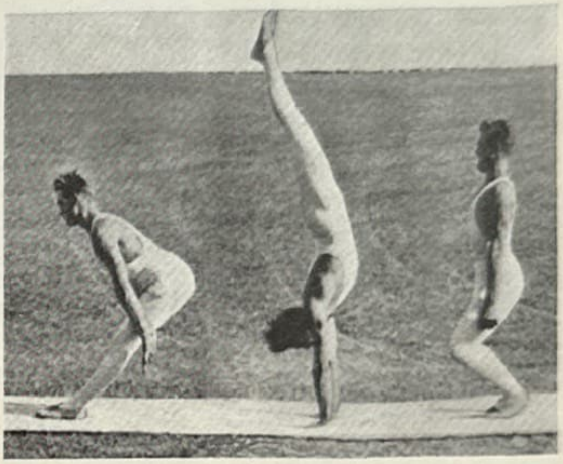
Flyvespring.

Efter et hurtigt Tilløb skal her følge et kraftigt, samlet Aftryk og et højt Spring opad, der skal formes saadan, at Gymnasten efter Bevægelsen fremad gennem Luften kommer ned i lodret Stilling med Hænderne først til Madrassen. Armene skal tage fjedrende imod, men strækkes saa kraftigt ud igen under sidste Del af Benenes Sving, at Gymnasten let kommer op til staaende Stilling.

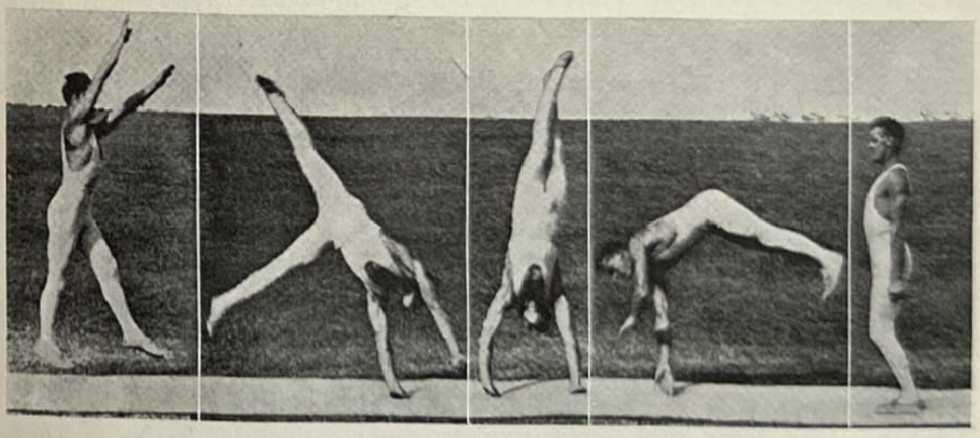
I Nedspringet skal Armene svinges strakte fremad-nedad.

Flyvespring egner sig godt som Fortsættelse efter Kraftspring, lavt Overslag og Tyvespring.

Baglæns Rulle.



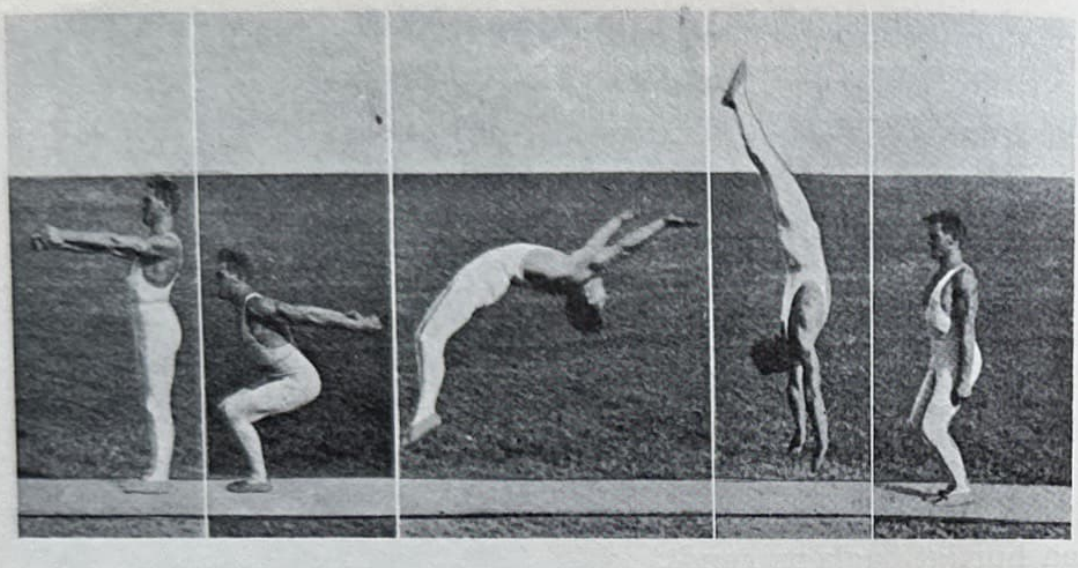
Fra staaende Stilling med Fronten bort fra Madrassen paabegyndes denne Behændighedsøvelse ved at Gymnasten gennem dyb Knæbøjning ruller sig saa hurtigt baglæns rundt, at Bevægelsen fortsættes til haandstaaende Stilling. Det er dels Benenes, dels Ryggens og Nakkens Aftryk fra Rullemadrassen, der fører Kroppen op til haandst. Stilling. Herfra svinges Benene samlede og strakte ned, og Springet slutter med et lille Hop, der kan benyttes til Omkringvending før Bortgangen fra Madrassen.



Araberspring.

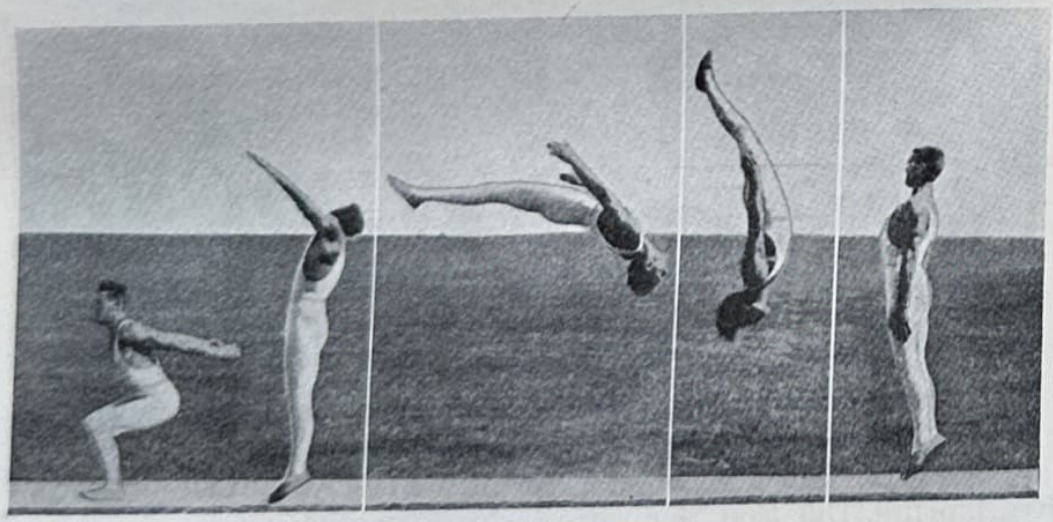
Tilløb og Aftryk til Araberspring er ganske det samme som til Kraftspring. Det Ben, der svinges først op, skal stadig være foran, og der foretages under Kroppens Bevægelse gennem Luften en Omkringvending, saa Gymnasten kommer ned med Front i den Retning, hvor Opspringet fandt Sted. Nedspringet sker paa samlede Fødder.

Araberspring egner sig godt som Indledning til baglæns Flyvespring (Flik-flak) og til Baglænder.



Flik-flak.

Fra staaende Stilling med Ryggen vendt mod Rullemadrassen kan staaende Flik-flak indøves. Det sker med samlet Aftryk og er et baglæns Flyvespring. Da Armenes Sving til god Strækstilling og Ryggens Bøjning bagud er Betingelser for Springets Form, egner det sig kun til veltrænede og smidige Gymnaster. Rigtig Kraft og Højde kommer der først over et Flik-flak, naar det følger umiddelbart efter et Araberspring, saa Gymnasten ogsaa har Tilløbets Fart som Drivkraft til Bevægelsen opad.



Baglænder.

Flik-flak bliver ved ihærdig Træning efterhaanden saa højt, at Hænderne ikke kan naa Madrassen, naar Kroppen er paa Vej gennem Springets høje Bue, og det er da en Baglænder.

Udført med strakt Krop og med Armene holdt ind til Siderne overgaar dette Spring Flik-flak baade i Dristighed og Skønhed.

Arbejdsplaner.

Følgende Arbejdsplaner for Mænd, Kvinder og Børn er nærmest ordnet til Brug under Delingsføreruddannelsen paa Gymnastikhøjskolen i Ollerup, men kan ogsaa anvendes ved Arbejdet ude i Kredsene.

De første Planer indenfor hver Afdeling er tilrettelagt for Begyndere, og vanskelige Sammensætninger og Overgange er derfor udeladt, saadan at Gymnasterne kan samle hele Opmærksomheden om Arbejdets Form og Virkning.

Hvor der er sat Klamme om to Øvelser, betyder dette, at de kan tages vekslende.

Dog fraraades det at meddele Gymnasterne, hvor ofte Øvelserne skal gentages for hver Gang, der veksles. Arbejdet med at holde Rede herpaa vil let svække Øvelsens Udførelse, i hvert Fald for Begyndere, og Lederen bør derfor kommandere Omvekslingerne hver Gang, der skal skiftes imellem Øvelserne.

Hvor sidste Del af en Arbejdsform er sat i Parantes, skal denne Del først tilføjes, naar den første Del af Øvelsen udføres godt af hele Holdet.

Arbejdsplaner for Mænd

Plan I-IV for Begyndere

I

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Smaahop t. udryk. Opstill.	B	B
2	St. Vinkelsving	A	S
3	Vingst. Hop m. Bensving t. Sid.	B	B
4	St. Skraasving	A	S
5	Vingst. Hælhæv. og hurtig dyb Knæbøj.	B	S
6	St. l. og kr. lodret Sving	A	S
	Vinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
7	St. vandrette Sving	A	S
	Støthugsidd. Knæstr. med to Lændebøjn.	B & L	S
8	St. høj Rygbøjn. m. lav Haanddrejn.	R	K
9	Vingst. Hop m. Bensving t. Sid.	B	B
	Vingst. Hop m. Knæløftn.	B	B
10	St. Vinkelsving (- Fremsv.-Hælhæv. og hurtig dyb Knæbøj.)	A & B	S
11	St. l. og kr. lodret Sv. (- Fremsv. og 2 Lændebøj.)	A & L	S
12	St. høj Rygbøj. m. Fremsv.	R	K
	II **Fritst. Arbejde for Overkroppen.**		
13	St. høj Sidebøjn.	S	S
14	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn.	B & L	S
15	St. Vridn. m. Vinkelsv.	S	S
16	Hop m. Benspredn. og Saml.	B	B
17	Bredst. Sidebøjn.	S	S
	Bredst. enk. Hasestr.	B	S
18	To Smaahop og et dybt Hop	B	S
19	Bredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- Fremsv. og Lændebøjn.)	S & L	S
20	Støthugsidd. Benkast bagud	B & F	S & K
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
21	Langsidd. rytm. Lændebøjn.	L	S
	Bøjlangsidd. Rygstr. m. Armstr. udad og opad	R	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
22	Krogsidd. Fældn. t. Favnrygligg.	F	K
23	Favnrygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og Str.	H	K
24	Favnrygligg. Kropbøjn. fremad	F	K
25	Ringfremligg. Rygbøjn. m. Armfør. ud	R	K
26	Ringstøtbredvinkelst. Armbøjn	A	K
27	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. (- Fremsv. og St. Rygbøjn.)	L&R	S&K
28	Indøvelse af støthaandst. Still. mod Hjælper	A	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
29	Bredmodvinkelhæng. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Støtbredvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Bredmodvinkelhæng. Krophævn. m. Hj.	A	K
32	Strækrygligg. fodstøt. Kropbøjn. frem m. Fatn. i Ribben	F	K
33	Vinkelhæng. Spændbøjn. m. Hj.	R	K
34	Strækhængst. enk. og dobb. Knæløftn.	F	K
35	Benopslag mod Ribben	A	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
36	Fast Gang Fri Gang	I	B
37	Opspring paa høje Redskaber p. tv.		
38	Opspring fortsat Nedspring Buk, Hest, Plint p. tv.		
39	Brystvendt Sidespring, Buk, Hest, Plint p. tv.		
40	Løbespring, lav Plint, Buk og Hest liggende		
41	Høj Længdespring m. Aftryk paa lav Plint, Buk og Hest liggende		
42	Hovedspring ned af lave Redskaber og paa Rullemaatte		
43	Kraftspring ned af lave Redskaber og paa Rullemaatte		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	6	4	0	10
Benene	7	0	5	12
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	4	0	0	4
Forsiden	0	5	0	5
Ryggen	2	6	0	8
Idrætslige Øvelser	0	0	8	8
Ialt	26	16	13	55

II

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Benspredn. og Saml.	B	B
2	Bredst. ens. Rundsv.	A	S
3	Smaahop	B	B
	Hop m. Hælstøtte fremad	B	B
4	St. l. og kr. lodret Sving	A	S
5	St. Hælhævn. og halv Knæbøjn. (-m. Armstr. ud og ned)	B & A	B
6	St. vandrette Sving	A	S
	St. Fremsv. m. Hælhæv. og hurtig dyb Knæbøj.	B	S
7	St. Vinkelsv.	A	S
	St. rytm. Lændebøjn.	L	S
8	St. høj Rygbøjn.	R	K
9	Smaahop	B	B
	Hop m. Taastøtn. t. Sid	B	B
10	St. l. kr. lodret Sv. (-to Lændebøjn. fra Strækstill.)	A & L	S
11	St. vandrette Sv. (-to Lændebøjn. fra Favnstill.)	A & L	S
12	St. høj Rygbøjn. m. Armstr. frem	R	K
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
13	St. Vridn. m. Vinkelsv. (-Fremsv. og Lændebøjn.)	S & L	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
14	St. Sidebøjn	S	S
	St. Armsv. frem-ned-ud-op m. Rygstr.	R	K
15	Støthugsidd. Hop m. Benstikn. t. Sid.	B	S
16	Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.	S	S
	Bredst. enk. Hasestr.	B	S
17	Topbredst. Sidebøjn	S	S
	Fletbredvinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
18	Hop m. Benspredn. - Saml. og Mellemhop (- m. Armsv. ud-op og Klap)	A&B	B
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
19	Rygligg. enk. og dobb. Benløftn.	F	K
20	Langsidd. dyb Lændebøjn. og høj Rygbøjn.	L&R	S&K
21	Rækkrogsidd. Fældn. (-Rygligg. - Hovedbøjn. m. Vristbøjn.)	F&H	K
22	Knæhaandligg. Kropvridn. m. enk. Skraasving	S	S
23	Halvknæbredst. Sidebøjn	S	S
24	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr.	R	K
25	Ringstøtvinkelst. Armbøjn	A	K
26	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. (-Armsv. frem-ned-ud-op m. høj Rygstr.)	L&R	S&K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
27	Strækstøtrygligg. Rygstr. m. Hj.	R	S
28	Strækstøtbukligg. Knæstr.	B	S
29	Buehæng. Krophæv. m. Hj	A	K
30	Hængende Rygstr. m. Skulderstøtte m. Fatn. højt i Ribben	R	S
31	Strækhængst. dobb. høj Knæløftn.	F	K
32	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
33	Støtbukst. Armbøjn.	L	S
34	Benopslag mod Ribben, mens Viderekomne øver sig i Haandgang	A	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
35	Fast Gang	I	B
	Fri Gang		
36	Fremadløb		
	Løb paa Stedet		
37	Udvendig Overspring, Buk, Hest, Plint p. l.		
38	Indvendig Overspring, Buk, Hest, Plint p. tv.		

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
39	Rygvendt Skraaspring, Buk, Hest. Plint.....	I	B
40	Lille Kattespring, Hest, Plint p. l.....		
41	Staaende Højdespring over lave Redskaber....		
42	Hovedspring ned af lave Redskaber og paa Rullemaatte.....		
43	Kraftspring		
44	Flyvespring.....		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	6	3	1	10
Benene	4	0	7	11
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	6	0	0	6
Forsiden	0	3	0	3
Ryggen	2	7	0	9
Idrætslige Øvelser	0	0	10	10
Ialt....	25	14	18	57

III

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Taastøtn. t. Sid.....	B	B
2	St. Vinkelsv. (m. Fodflytn. t. Sid.)*)	A	S
3	St. Hælhæv. halv Knæbøjn. og Knæløftn.....	B	B
	St. Armstr. ud og ned.....	A	B
4	St. l. og kr. lodret Sv. (m. Fodflytn. fremad)..	A	S
5	Vingst. Hælhævn. og hurtig dyb Knæbøjn.....	B	S
6	St. Lændebøjn. m. Greb om Smalben og høj Rygbøjn.	L&R	S&K
	St. Skraasv.....	A	S
7	St. vandrette Sv. (-Fremsv.-Hælhæv. og dyb Knæbøjn.)	A&B	S
8	St. høj Rygbøjn. (-Fremsv. og to Lændebøjn.)	R&L	K&S

*) Hvor Fodflytninger føjes til Vinkelsv. — lodrette Sv. — el. vandrette Sv. tages Fodflytningen mest naturlig i Nedsvinget.

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
9	St. Knæstr. v. Hj. af Hænderne	B	S
10	St. Vinkelsv. m. Fodflytn. t. Sid. (-Fremsv.-to Lændebøjn.)	A&L	S
	II		
	Fritst. Arbejde for Kroppen.		
11	Taastøtst. Sidebøjn.	S	S
12	St. Rygstr. med Armsving frem-ned-ud-op (-Fremsv.-Bøjn. af Lænd-Knæ-Lænd)	R&L	K&S
13	Armkrogbredvinkelst. Vridn. m. enk. Vinkelsv.	S	S
14	To Smaahop og et dybt Hop m. Fremsv.	B	S
15	Bredst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. ud-op	S	S
16	Bredst. rytm. Lændebøjn	L	S
17	St. Vinkelsv. m. Fodflytn. t. Sid. (-Bredst.-Vridning m. enk. Vinkelsv.)	A&S	S
18	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. (-Benkastn. bagud)	L&B	S
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
19	Langsidd. enk. Knæstr. v. Hj. af Hænderne m. Hovedbøjn. frem	B	S
20	Krogsidd. Fældn. og Rejsn. m. korslagte Arme	F	K
21	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. Armene korslagte	H	K
22	Rygligg. Armsv. frem - Vipning og Fældn.	F	K
23	Ringfremligg. Rygbøjn. m. Armstr. ud	R	K
24	Ringstøtbredvinkelst. Skulderstr. og Armbøjn.	A	K
25	Bredbukst. Lændebøjn. m. Greb om Smalben og Rygstr. m. Armstr. ud	B&R	S&K
26	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. (-Rejsn. og kr. lodret Sv.)	L&A	S
27	Støthaandst. Armbøjn. m. Hj.	A	K
	IV		
	Arbejde ved Ribberne.		
28	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
29	Strækstøtknæsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Strækbredvinkelhæng. fodstøt. Krophævn.	A	K
31	Støtrygligg. Bøjn. frem m. Fatn. i Ribb.	F	K
32	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
33	Strækhængst. dobb. Knæløftn. og Str. fremad.	F	K
34	Støtnakkehæng. Ned- og Opspring	H	K
35	Benopslag mod Ribb. De Viderekomne fri Øvelse i Haandstand.	A	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	IV **Idrætslige Øvelser.**		
36	Fast Gang Fri Gang	I	B
37	Løb m. korte fjedrende Skridt Løb m. lange Skridt i rolig Rytme		
38	St. Højdespring uden Bensving, forlæns og sidelæns		
39	Højdespring m. tre Skridts Tilløb. Aftryk baade m. venstre og højre		
40	Tyvespring, Buk, Hest, Plint p. tv.		
41	Udvendig Overspring, Buk, Hest, Plint p. l.		
42	Staaende Overslag, lav Plint, Buk og Hest liggende		
43	Hovedspring		
44	Baglæns Rulle		
45	Kraftspring		
46	Flyvespring		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	7	4	1	12
Benene	7	0	2	9
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	4	0	0	4
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	6	0	8
Idrætslige Øvelser	0	0	11	11
Ialt.. .	27	16	14	57

IV

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I		
	Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.		
1	Smaahop	B	B
	Hop m. Benspredn. og Saml.	B	B
2	St. l. og kr. lodret Sv.	A	S
	Halvvingbredst. ens. Rundsv.	A	S
3	St. Knæstr. v. Hj. af Hænderne	B	S
	St. Vinkelsv.	A	S
4	Hop m. Taastøt. til Sid.	B	B
	Hop m. Hælstøtn. fremad	B	B
5	St. vandrette Sv. (-Fremsv. og dyb Knæbøjn.)	A&B	S
	Halvvingbredst. ens. Rundsv.	A	S
6	St. høj Rygbøjn. (-Fremsv. og Bøjn. af Lænd-Knæ-Lænd)	R&L	K&S
7	Bredvinkelst. kr. lodret Armsv.	A	S
8	Hælhævn. halv Knæbøjn. (-Armstr. op og ned)	B&A	B
9	St. l. og kr. lodret Sving (-Fremsv. og Bøjn. af Lænd-Knæ-Lænd)	A&L	S
10	St. høj Rygbøjn. m. Armstr. frem	R	K
	II		
	Fritst. Arbejde for Kroppen.		
11	St. Skraasv.	A	S
	Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.	S	S
12	Hop m. Benspredn., Saml. og Mellemhop (m. Armsv. ud-ned)	B&A	B
13	St. Armsv. frem-ned-ud-op med Rygstr. (-Fremsv. Hælhæv. og dyb Knæbøjn.)	R&B	K&S
	St. høj Sidebøj. m. enk. Armsv. frem-ned-ud-op	S	S
14	Foldbredvinkelst. Vridn. m. frie Armsv.	S	S
	Bredst. enk. Hasestræk	B	S
15	Hælhævn. halv Knæbøjn. (m. Armstr. op-ned og ud-ned)	A&B	B
16	Bredst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem-ned-ud-op	S	S
	Bredst. Fremsv. 2 Lændebøjn. og høj Rygbøjn.	L&R	S&K
17	St. Hælhævn. rolig dyb Knæbøjn. m. Armfør. ud	B&A	K&B
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
18	Tophalvknæbredst. Sidebøjn.	S	S
19	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. (m. Armstr. ud)	R	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
20	Ringstøtvinkelst. Armbøjn.	A	K
	Ringstøtvinkelst. enk. Benløftn. m. Rygstr.	R	K
21	Støthugsidd. Benspredn. og Saml. og Benkast. bagud	B	S
22	Favnrygligg. Hovedbøj. m. Vristbøjn. (-Rejsn. t. Krogsidd.)	H & F	K
23	Rygligg. Knæstr. v. Hj. af Hænderne	B	S
24	Rygligg. Rejsn. t. Rækkrogsidd. (-Knæstr. m. Armsænkn.)	F	K
25	Langsidd. Lændebøj. og høj Rygstr. m. Armfør. ud-op	L & R	S & K
26	Støthaandst. Armbøj. m. Hj.	A	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
27	Strækstøtvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
28	Bøjhæng. langsom Kropsænkn.	A	K
29	Støtlangsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Støtlangsidd. Lændebøjn. m. Hj.	L	S
31	Støtfaldsidd. Kropstr. Hj. i Rygligg.	R	K
32	Hængende Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
33	Strækhængst. enk. og dobb. Knæløft. og Stræk. frem	F	K
34	Fri Øvelse i Haandgang, eller Benopslag	A	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
35	Fri Gang	I	B
	Almindelig Løb		
36	Højdespring m. 3 Skridts Tilløb		
37	Opspring m. fortsat Nedspring, Buk Hest, Plint paa langs		
38	Udvendig Overspring, Buk, Hest, Plint p. l.		
39	Brystvendt Sidespring, Buk, Hest, Plint p. tv.		
40	Rygvendt Sidespring Buk, Hest, Plint p. tv.		
41	Overslag med Tilløb. Lav Plint. Hest og Buk liggende		
42	Hovedspring		
43	Kraftspring		
44	Flyvespring		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	8	4	4	16
Benene	6	1	7	14
Lænd og Haser	5	0	0	5
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	3	0	3
Ryggen	3	7	0	10
Idrætslige Øvelser	0	0	10	10
Ialt....	27	16	21	64

Gymnastik for Viderekomne.

I Arbejdet med Viderekomne skal Fremskridtene navnlig vise sig i bedre Form, kraftigere Virkning og større Samtidighed. For at Gymnastikken stadig skal være istand til at bevare sin Tiltrækning, maa der ogsaa her bydes paa nye Sammensætninger og Overgange, thi selv de bedste Arbejdsformer kan efter mange Gentagelser komme til at føles uinteressante, fordi de ikke længere stiller Krav til Gymnasternes Omtanke. Men Arbejdet maa dog aldrig kædes saa meget sammen, at det gaar ud over Form og Virkning, thi da tabes der mere, end der vindes.

V

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Benspr. - Saml. - Mellemhop	B	B
2	St. Vinkelsv. - (Fremsv. - dyb Knæbøjn.)	A&B	S
3	St. l. og kr. lodret Sv. (-Knæstr. v. Hj. af Hænderne)	A&B	S
4	Hop m. Fodløftn. - Taastøtn. fr. (m. modsat enk. Armsv. ud)	B&A	B
5	St. vandret Sv. (- Fremsv. dyb Knæbøjn. - Fremsv. 2 Lændebøjn.)	A&L	S
6	Hælhævn. - halv Knæbøjn. - Knæløftn. (m. Armstr. ud og ned)	A&B	B
7	St. l. og kr. lodret Sv. m. Fodflytn. til Siden (- Fremsv. - 2 Lændebøjn.)	A&B	S
8	St. høj Rygbøjn.	R	K
9	St. Knæstr. v. Hj. af Hænder. - m. enk. Armstr. ud og ned	B&A	S&B
10	St. Vinkelsv. m. Rundsv. (- Bøjn. af Lænd - Knæ - Lænd)	A&L	S
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	St. Sidebøjn. (- Fremsv. - 2 Lændebøjn. - Rejsn.)	S&L	S
12	Hop m. Benspr., Saml. (m. Armsv. ud - Bøjn. - Str. ud - Sv. ned)	B&A	B
13	Bredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- Fremsv. Lændebøjn.)	S&L	S
14	Taastøt. Sidebøjn. m. enk. Armsv. (- Fremsv. - Hælhæv. - dyb Knæbøjn.)	S&B	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
15	Lette Armsv. m. Fodfl. t. Sid. - Armkrogbredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- St. Fremsv. — Lændebøjn.)	S&L	S
16	To Krydshop og to Hop m. Taastøt. t. Siden (m. Armsv. ud - ned)	B&A	B
17	Armkrogbredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- Sidebøjn. m. enk. Armsv. - Fremsv. - Lændebøjn.) Smaahop til:	S&L	S
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
18	Langsidd. dyb Lændebøjn. og høj Rygbøjn.	L&R	S&K
19	Favnrygligg. Bøjn. frem m. Fatn. om Fødderne	F	K
20	Rygligg. Knæstr. v. Hj. af Hænderne	B	S
21	Rygligg. Rejsn. t. Rækkrogsidd. (- Knæstr. skraat op m. Armsænkn.)	F	K
22	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. (- Armsv. frem - Vipn. og Fældn.)	H&F	K
23	Ringfremligg. Rygbøjn. m. Armfør. ud og dobb. Knæbøjn. (- Arm og Vristbøjn. og Str.)	R	K
24	Ringstøtvinkelst. Skulderstr. og Armbøjn.	A	K
25	Vingbredst. ens. dyb Knæbøjn.	B	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
26	Strækstøtknæsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
27	Støtbredvinkelhæng. Krophævn.	A	K
28	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
29	Strækhængst. dobb. Knæløftn. og Str. opad - langsom Sænkn.	F	K
30	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
31	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
32	Støtbukst. Lændebøjn. m. Greb i nederste Ribbe	L	S
33	Støtnakkehæng. dobb. Knæløftn.	H	K
34	Fri Øvelse i Haandstand paa Gulvet eller mod Ribben	A	K
	V **Idrætslig Øvelse.**		
35	Fri Gang	I	B
36	Fast Gang		
37	Gang med Vending og Holdt		
38	Højdespring med Tilløb		
39	Rygvendt Sidespring, Hest, Buk, Plint p. tv.		

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
40	Tyvespring, Hest, Buk, Plint p. tv.	I	B
41	Indvendig Overspring, Hest, Buk, Plint p. tv. ..		
42	Overslag, mellemhøj Plint, Hest u. Pude og Buk.		
43	Hovedspring		
44	Baglæns Rulle		
45	Kraftspring		
46	Flyvespring		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	5	3	5	13
Benene	6	1	5	12
Lænd og Haser	8	0	0	8
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	3	4	0	7
Idrætslige Øvelser	0	0	12	12
Ialt....	27	14	22	63

VI

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	2 Smaahop og 2 Hop m. Taastøtn. t. Sid.	B	B
2	St. Vinkelsv. (- Fodflytn. til Siden - 4 enk. Rundsv.)	A&B	S&B
3	Hælhævn. - halv Knæbøjn. - Knæløftn. (m. Armstr. op og ned)	B&A	B
4	St. l. og kr. lodret Sv. (- Lændebøjn. fra Strækstill.)	A&L	S
5	St. vandret Sv. (- Lændebøjn. fra Favnstill.) ..	A&L	S
6	St. høj Rygbøjn. m. Fremsv. (- 3 Skraasv. - Fremsv. - 2 Lændebøjn.)	R&A	K&S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
7	Vingst. — Hop m. Bensv. t. Sid. og enk. Knæløftn. skiftevis	B	B
8	St. Vinkelsv. (- 2 Lændebøjn. fra Favnstill. - Rundsv. - dyb Knæbøjn. - høj Rygbøjn.) ..	A&L	S
9	St. Knæstr. (m. enk. Armsv. ud og ned m. Hoveddrejn.)	B	S
10	St. vandret Sv. m. Rundsv. (- dyb Knæbøjn. - 2 Lændebøjn.)	A&L	S
	II		
	Fritst. Arbejde for Overkroppen.		
11	St. høj Sidebøjn. m. enk. Armsv. (- Fremsv. - dyb Knæbøjn.)	S&B	S
12	Lette Armsv. m. Fodflytn. frem - Gangst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- St. Fremsv. — Lændebøjn.)	S&L	S
13	Vingst. Hop m. Taastøtn. t. Sid. og frem m. Knæløftn.	B	B
14	Bredst. Sidebøjn. (- Armsv. frem - ned - ud - op m. Rygstr. - Fremsv. - 3 Lændebøjn. - Rejsn.)	S&L	S
15	Bredst. høj Rygbøjn. m. Fremsv. (- 3 Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv. - 3 enk. Hasestr.)	R&S	K&S
16	Dybt Hop og 4 Hop m. Taastøtn. t. Sid.	B	S&B
17	Bredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. - Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr. - ned - ud - op (- Fremsv. - Lændebøjn. - dob. Rundsv.)	S&L	S
18	Bøjbredst. ens. dyb Knæbøjn. m. Armstr. ud ..	B	K
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
19	Knæst. lette Armsv. m. Fodfl. t. Sid. (- Tophalvknæbredst. Sidebøjn.)	S	S
20	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armfør. ud (- Armbøjn. og Str. ud i Still.)	R	K
21	Støthugsidd. Knæstr., Lændebøjn. og Skraasv.	L&R	S
22	Langsidd. enk. Knæstr. m. Greb om Hælen (- to Gange Armbøjn. og Hovedbøjn. fremad i Still.)	B&H	S&K
23	Rygligg. Rejsn. t. Rækkrogsidd. (- Knæstr. skraat opad m. Armsænkn. - Rygligg. Hovedbøjn.)	F&H	K
24	Rygligg. Knæstr. v. Hj. af Hænder (- Rygligg. Fremsv. - Vipn. og Fældn.)	B&F	S&K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
25	Fremligg. Rygbøjn. m. Armstr. ud og enk. Knæbøjn.	R	K
26	Ringstøtvinkelst. enk. Benløftn. m. Rygstr. (- Armbøjn.)	R&A	K
27	Bredbukst. Rygstr. m. Armstr. op og ud - to Lændebøjn.	B&R	S&K
28	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. - dobb. Rundsv. - høj Rygbøjn.	L&R	S&K
29	Indøv. Støthaandst. Still. mod en Kammerat (samlet strakt Bensv.)	A	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
30	Bredmodvinkelhæng. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Strækstøtvinkelst. Rygstr., m. Hj.	R	S
32	Bøjhæng. langsom Kropsænkn.	A	K
33	Ryggrebrygligg. fodstøt. Bøjn. fremad	F	K
34	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
35	Hæng. Rygstrækn. m. Skulderstøtte	R	S
36	Støtnakkehæng. enk. Knæløftn.	H	K
37	Strækhængst. enk. Knæløftn. og dobb. Knæløftn. og Str. opad	F	K
38	Haandgang tværs over Salen rækkevis	A	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
39	Fri Gang	I	B
40	Fast Gang		
41	Taagang		
42	Løb m. korte fjedrende Skridt Løb m. lange dvælende Skridt		
43	Lodret Overspring, Buk og Hest p. l.		
44	Indvendig Overspring, Buk, Hest og Plint p. tv.		
45	Rygvendt Sidespring, Buk, Hest og Plint p. tv.		
46	Lille Kattespring m. fortsat Flyvespring		
47	Hovedspring		
48	Kraftspring		
49	Araberspring		
50	Flyvespring. (De bedste øver st. Flik-flak m. Modtagn.)		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	7	4	1	12
Benene	7	1	5	13
Lænd og Haser	9	0	0	9
Halsen	0	3	0	3
Sidebevægelser	6	0	0	6
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	3	7	0	10
Idrætslige Øvelser	0	0	12	12
Ialt....	32	19	18	69

VII

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Lette Armsv. m. Fodflytn. t. Sid. - 2 enk. Rundsv. (- St. Fremsv., dyb Knæbøjn.)	A&B	S&B
2	St. lodret Armsving (m. enk. Knæløftn. og Bensv. bagud)	A&B	S&B
3	St. Fremsv. m. dyb Knæbøjn. (Fodflytn. frem og Gangst. Vinkelsv.)	B&A	S
4	Hop m. Fodløftn. og Hælstøtn. frem (m. Armstr. ud og ned)	B&A	B
5	St. vandret Sv. m. 2 kr. lodret Sv. og enk. Bensv. bagud (Fremsv. 2 Lændebøjn.)	A&L	S
6	St. høj Rygbøjn. m. Fremsv. (- 4 Skraasv. - Fremsv. - Lænd, Knæ- og Lændebøjn.)	A&L	S
7	St. Knæstr. v. Hj. af Hænd. 2 G. paa hvert Ben	B	S
8	St. Vinkelsv. m. Rundsv. (- Lændebøjn. - Knæbøjn. - Benkast bagud - Lændebøjn.)	A&B	S
9	St. høj Rygbøjn. m. Armstr. frem	B	K
10	St. Bensv. frem og bagud (m. Armsv. og Haandklap under Benet, i Strækst. og bag Ryggen)	A&B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	Lette Armsv. m. Fodfl. frem (- Gangst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. St. Fremsv. - Lændebøjn.)	L & S	S
12	Lette Armsv. m. Fodfl. t. Sid. (- Bredst. 4 Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem - ned - ud - op og modsat Knæbøjn.)	S	S
13	2 Hop m. Taastøtn. t. Sid. - 2 Hop m. Hælstøtn. frem - 2 Hop m. Fodløftn.	B	B
14	St. Vinkelsv. m. Vridn. - Sidebøjn. m. enk. Armsv. ned - ud - op (- Fremsv. - dyb Knæbøjn. og Lændebøjn.)	S & B	S
15	St. høj Rygbøjn. m. Fremsv.	R	K
16	Lette Armsv. - Bøjn. af Lænd - Knæ - Lænd - Fodfl. t. Sid. (- 4 Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.)	L & S	S
17	St. Hælhævn. - halv Knæbøjn. - Knæløftn. m. Armsv. ud - ned - op - ned	B & A	B
18	Bredst. Vridn. og Sidebøjn. m. enk. Vinkelsv. og Sv. ned - ud - op (- Fremsv. - Lændebøjn. - og dobb. Rundsv.)	S & L	S
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
19	Langsidd. Lændebøjn. og høj Rygstr. m. Armfør. lodret op - ud - ned	L & R	S & K
20	Favnkrogrygligg. Hovedbøjn. m. dobb. Knæstr. - Rejsn. t. Krogsidd. Knæstr. m. Armfør. ud	H & F	K
21	Krogsidd. enk. og dobb. Knæstr. v. Hj. af Hænder	B	S
22	Favnrygligg. Hovedbøjn. m. Vristbøjn. - Rejsn. t. Favnvipsidd. (- Bøjn. og Str. af Knæ og Arme. Fældn. t. Udgangsstill.)	H & F	K
23	Rygligg. Knæstr. v. Hj. af en Haand m. enk. Armstr. ud - ned	B & A	S & B
24	Rygligg. Hovedbøjn. - Brystløftn. - Armsv. frem - Vipn. - (- Knæbøjn. og Armløftn. i Vipsidd.)	H & F	K
25	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armf. ud - Armbøjn. og Str. i Still.	R	K
	Knæst. Kropbøjn. bagud t. Gulv. m. Armfør. ud	F	K
26	Støthugsidd. Knæstr. - Lændebøjn. - Rygstr. fremad m. Armbøjn. - Str. op og ud	L & R	S & K
27	Fremsv. høj Rygbøjn. - (- Sving frem - ned - ud t. favnvipst. Ligevægt - vekselvis)	R	K
28	Fri Øvelse i Haandstand	A	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	IV		
	Arbejde ved Ribberne.		
29	Strækstøtvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Strækhængst. enk. Knæløftn. og dobb. Knæløftn. og Str. opad	F	K
32	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
33	Bredmodvinkelhæng. Krophævn.	A	K
34	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
35	Nakkehæng. dobb. Knæløftn.	H	K
36	Hæng. Benføring t. Bukhæng.	F	K
37	Fri Øvelse i Haandstand		
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
38	Fri Gang ..... / Gang med Omkringvending	I	B
39	Strækgang		
40	Udvendig Overspring, Buk, Hest og Plint p. l.		
41	Indvendig Overspring, Buk, Hest og Plint p. tv.		
42	Høje Overslag		
43	Tigerspring		
44	Højt Tyvspring		
45	Staaende lav Overslag m. fortsat Haandgang ..		
46	Overslag, Flyvespring		
47	Hovedspring — Omkringhop — baglæns Rulle		
48	Kraftspring		
49	Flyvespring		
50	Araberspring og Flik-flak		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	6	3	4	13
Benene	5	0	6	11
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	4	0	4
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	6	0	6
Ryggen	3	7	0	10
Idrætslige Øvelser	0	0	13	13
Ialt....	26	20	23	69

VIII

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Benspr. - Saml. - Mellemhop (m. Armsv. ud - Bøjn. - Str. ned.)	A & B	B
2	St. l. og kr. Armsv. (- m. Fodflytn. frem)	A & B	S & B
3	Hælhævn. halv Knæbøjn. - Knæløftn. (- m. Armstr. op - ned - ud - ned	A & B	B
4	Vinkelsv. m. Fodflytn. t. Siden (- Fremsv. - Lændebøjn.)	A & L	S
5	Fremsv. m. Hælhæv. og dyb Knæbøjn. (- Fodflytn. skraat frem og vandret Sv.)	B & A	S
6	St. høj Rygbøjn. og dyb Lændebøjn.	L & R	S & K
7	St. Vinkelsv. (- Fremsv. - Armstr. op - Sv. ud - ned - frem - dyb Knæbøjn.)	A & R	S & K
8	St. Knæstr. v. Hj. af Hænd. (m. enk. Armstr. op.)	B & A	S & B
9	St. vandret Armsv. m. Rundsv. (- Rækst. Armstr. ud og op - Sv. ud - ned - frem - Bøjn. af Lænd. - Knæ - Lænd.)	A & L	S
10	St. høj Rygbøjn.	R	R & K
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	Taastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem - ned - ud - op (- Fremsv. dyb Knæbøjn.)	S & B	S
	Lette Armsv. - Armkroggangst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (- St. Fremsv. - Lændebøjn.)	S & L	S
12	St. Knæstr. v. Hj. af en Haand m. enk. Armstr. ud - ned og Hoveddrejn.	B	S
13	Lette Sv. - Lændebøjn. - Fodfl. t. Sid. (2 Gange Vridn. og Sidebøjn. i Bredstil. m. enk. Vinkelsv. og enk. Armsv. fr. - ned - ud - op) ..	L & S	S
14	Hop m. Fodløftn. - Taastøtn. frem og Mellemhop og Benspr. - Saml. - Mellemhop (m. enk. og dobb. Armsv. ud - Bøjn. - Str. ned)	B & A	B
15	Bredst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr. - ned - ud - op m. modsat Knæbøjn.	S	S
	Bredst. enk. Hasestrækn.	B	S
16	Støthugsidd. Knæstr. - Lændebøjn. - forlæns. Rundsv. — Hælhævn. m. Armsv. t. høj Ræk. og Flyvstill. - baglæns Rundsv. og Lændebøjn.)	L & A	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
17	Bredbredbukst. Rygstr. m. Armfør. ud - Fældn. fremad m. Armfør. t. Strækst.	B&R	S&K
18	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armfør. ud (- enk. Armbøjn. og Str. i Still.)	R	K
19	Rækkrogsidd. Fældn. og Rejsn. (- Armstr. op - Før. ud - Str. frem)	F&A	K&B
20	Favnrygligg. Hovedbøjn. m. enk. Knæløftn. - Brystløftn.	H	K
21	Rækrygligg. Vipn. (- Vipsidd. Armløftn. og Knæbøjn. - Rækrygligg. Armfør. ud m. Hovedbøjn.)	F&H	K
	Dobbelt Arbejde.		
22	Støtbredsidd. Vridn. m. frie Armsv. to og to ..	S	S
23	Støtbredsidd. Fældn. og Bøjn. to og to m. Haandfatn.	B&F	S&K
24	Støthaandst. Armbøjn., Hjælperen i Bredsid. ..	A	K
25	Støtgangst. Armfør. ud - op to og to m. Haandfatn.	A	S
26	Fletbredst. rytm. Lændebøjn.	L	S
	IV		
	Arbejde uden Ribber.		
27	Knævinkelsidd. Skulderstøt. Rygstr. to og to ..	R	S
	Støtknæst. Bøjn. bagud t. Gulv m. Armfør. ud	F	K
28	Støtlangsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
29	Støtlangsidd. Lændebøjn. m. Hj.	L	S
30	Støtlangsidd. Armf. i Kreds m. Hj.	A	S
31	Fletrygvinkelligg. Bensv. t. Sid. (Hjælperen støtter paa Albuerne)	S	S
32	Faldsidd. Nakkestøt. Kropstr. m. Armfør. frem - op (Hj. i Rygligg.)	R	K
33	Favnvipst. Ligevægt m. Armbøjn. og Str. ud i Still.	R	K
34	Øvelse i Haandstand	A	K
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
35	Fri Gang	I	B
36	Sidegang		
37	Gang m. Vending og Holdt		
38	St. Højdespring (m. Saksning)		

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
39	Lodret Spring over Buk og Hest	I	B
40	Højt Overslag, fortsat Haandgang p. Gulv		
41	Rundspring		
42	Tigerspring		
43	Haandgang p. lav Plint m. fortsat Haandgang p. Gulv		
44	Overslag, Flyvespring		
45	Hovedspring		
46	Flyvespring		
47	Kraftspring, Flyvespring		
48	Araberspring og Flik-flak		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	8	2	4	14
Benene	7	0	4	11
Lænd og Haser	8	0	0	8
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	6	0	0	6
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	7	0	9
Idrætslige Øvelser	0	0	14	14
Ialt....	31	15	22	68

Arbejdsplaner for Kvinder.

Naar Arbejdet med Gang og Løb her — ligesom i Planerne for Mænd — anbringes i femte Afsnit sammen med de øvrige idrætslige Foretagender, saa sker dette nærmest for Ordenens Skyld, og der gøres opmærksom paa, at Gang- og Løbeøvelserne med Fordel kan tages, før Holdet begynder paa Arbejdet ved Ribberne. Paa dette Tidspunkt af Timen er Gymnasternes Ben som Regel udhvilede, og det vil være en behagelig Afledning efter det strenge Kropsarbejde at øve Gang og Løb her.

I

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Smaahop	B	B
2	Bredst. ens. Rundsving	A	S
3	∫Smaahop	B	B
4	⌊Hop m. Taastøtn. t. Siden	B	B
5	∫St. l. og kr. lodret Armsving	A	S
6	⌊Vingst. Hælhæv. og halv Knæbøjn.	B	B
7	St. Skraasving	A	S
8	∫Vinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
9	⌊St. høj Rygbøjn.	R	K
10	Vingst. Hælhæv. og langsom dyb Knæbøjn.	B	K
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	St. høj Sidebøj.	S	S
12	2 Smaahop og 2 Hop m. Taastøtn. t. Siden	B	B
13	St. Vinkelsving m. Vridn.	S	S
14	Støthugsidd. Knæstr. — 2 Lændebøjn.	B&L	S
15	∫Bredst. Sidebøjn.	S	S
16	⌊Bredvinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
17	Hop m. Benspredn. — Saml. og Mellemhop	B	B
18	Bredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv.	S	S
19	Hop m. Benspredn. og 2 Krydshop	B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
39	Lodret Spring over Buk og Hest	I	B
40	Højt Overslag, fortsat Haandgang p. Gulv		
41	Rundspring		
42	Tigerspring		
43	Haandgang p. lav Plint m. fortsat Haandgang p. Gulv		
44	Overslag, Flyvespring		
45	Hovedspring		
46	Flyvespring		
47	Kraftspring, Flyvespring		
48	Araberspring og Flik-flak		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	8	2	4	14
Benene	7	0	4	11
Lænd og Haser	8	0	0	8
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	6	0	0	6
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	7	0	9
Idrætslige Øvelser	0	0	14	14
Ialt....	31	15	22	68

Arbejdsplaner for Kvinder.

Naar Arbejdet med Gang og Løb her — ligesom i Planerne for Mænd — anbringes i femte Afsnit sammen med de øvrige idrætslige Foretagender, saa sker dette nærmest for Ordenens Skyld, og der gøres opmærksom paa, at Gang- og Løbeøvelserne med Fordel kan tages, før Holdet begynder paa Arbejdet ved Ribberne. Paa dette Tidspunkt af Timen er Gymnasternes Ben som Regel udhvilede, og det vil være en behagelig Afledning efter det strenge Kropsarbejde at øve Gang og Løb her.

I

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Smaahop	B	B
2	Bredst. ens. Rundsving	A	S
3	⎫Smaahop	B	B
4	⎭Hop m. Taastøtn. t. Siden	B	B
5	⎫St. l. og kr. lodret Armsving	A	S
6	⎭Vingst. Hælhæv. og halv Knæbøjn.	B	B
7	St. Skraasving	A	S
8	⎫Vinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
9	⎭St. høj Rygbøjn.	R	K
10	Vingst. Hælhæv. og langsom dyb Knæbøjn.	B	K
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	St. høj Sidebøj.	S	S
12	2 Smaahop og 2 Hop m. Taastøtn. t. Siden	B	B
13	St. Vinkelsving m. Vridn.	S	S
14	Støthugsidd. Knæstr. — 2 Lændebøjn.	B&L	S
15	⎫Bredst. Sidebøjn.	S	S
16	⎭Bredvinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
17	Hop m. Benspredn. — Saml. og Mellemhop	B	B
18	Bredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv.	S	S
19	Hop m. Benspredn. og 2 Krydshop	B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
20	Langsidd. rytm. Lændebøjn. (— langsidd. Rygstr. m. 2 Armstr. ud)	L & R	S & K
21	Favnrygligg. Rejsn. t. Krogsidd.	F	K
22	Favnrygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og Str.	H	K
23	Favnrygligg. Bøjn. fremad m. Greb om Hælene	F	K
24	Langsidd. Knæstr. v. Hj. af Hænderne m. Hovedbøjn. frem	B	S
25	Rygligg. Rejsn. t. Krogsidd. m. Haandstøt. v. Hæl	F	K
26	Ringfremligg. Rygbøjn. m. Armfør. ud	R	K
27	Ringknæhaandligg. Armbøjn.	A	K
28	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr.	R	K
29	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn.	B & L	S
	IV		
	Arbejde ved Ribben.		
30	Bredmodvinkelhæng. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Hj.	R	S
32	Bredmodvinkelhæng. Krophævn. m. Hj.	A	K
33	Strækstøtrygligg. Brystløftn.	R	K
34	Støtbukst. Hasestrækn.	L	S
35	Strækhængst. enk. og dob. Knæløftn.	F	K
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
36	Fri Gang	I	B
37	Taagang		
38	Almindelig Løb og Løb paa Stedet skiftevis ..		
39	Højdespring m. Aftryk paa lave Redskaber		
40	Løbespring over lave Redskaber		
41	Løbespring m. Omkringvending ov. lave Redskaber		
42	Opspring til st. Still. p. høje Redskaber		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	K	B	Ialt
Armene	3	2	0	5
Benene	5	1	5	11
Lænd og Haser	6	0	0	6
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	4	0	0	4
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	5	0	7
Idrætslige Øvelser	0	0	7	7
Ialt....	20	13	12	45

II

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Taastøtn. t. Siden	B	B
2	St. Vinkelsv	A	S
3	St. Hælhævn. og halv Knæbøjn	B	B
4	St. Knæløftn.	B	B
5	St. l. og kr. lodret Armsv.	A	S
6	Vingst. Hælhæv. og hurtig dyb Knæbøjn	B	S
7	St. vandrette Armsv	A	S
8	Vinkelst. rytm. Lændebøjn.	L	S
9	St. Fremsv. og høj Rygbøjn	R	K
10	St. Vinkelsv. (— Fremsv. og 2 Lændebøjn.)	A&L	S
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen**		
11	Smaahop m. Armstr. ud og ned	B&A	B
12	Taastøtst. Sidebøjn.	S	S
13	St. Vridn. m. vandrette Armsv.	S	S
14	St. Fremsv. og høj Rygbøjn. (— Fremsv. 2 Lændebøjn.)	R&L	K&S
15	Hop m. Benspredn. — Samling. — Mellemhop (— Armsv. ud)	B&A	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
16	Topbredst. Sidebøjn.	S	S
17	2 Smaahop og 2 Krydshop.	B	B
18	Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.	S	S
19	Bredst. enk. Hasestr.	B	S
20	2 Smaahop og 1 dybt Hop.	B	S
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
21	Langsidd. Lændebøjn. m. Greb om Hæl. — Høj Rygbøjn. m. lav. Haanddrejn.	L&R	S&K
22	Rygligg. Rejsn. t. Rækkrogsidd.	F	K
23	Langsidd. enk. Knæstr. v. Hj. af Hænderne m. Arm- og Hovedbøjn. i Still.	B	S
24	Favnkrogrygligg. Hovedbøjn. m. enk. og dobb. Knæstr. skraat op	H&F	K
25	Ringknæhaandligg. Rygstr. m. enk. Benløftn.	R	K
26	Ringknæhaandligg. Armbøjn.	A	K
27	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armstr. ud	R	K
28	Støthugsidd. Fodflytn. bagud og samlet Hop frem	B&F	S&K
	VI		
	Arbejde ved Ribberne.		
29	Strækstøtbredvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Strækstøtrygligg. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Strækrygligg. fodstøttet Kropbøjn. frem m. Fatn. i Ribben	F	K
32	Bøjhæng. Kropsænkn.	A	K
33	Vinkelhæng. Spændbøjn. m. Hj.	R	K
34	Strækhængst. dobb. Knæløftn.	F	K
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
35	Fri Gang	I	B
36	Hoptrin m. store frie Armsving		
37	Fremadgang og Rundgang m. høj Haandfatn. (skiftevis)		
38	Højdespring ov. Snor el. lave Redskaber		
39	Opspring fortsat Nedspring m. samlet Aftryk p. lave Redskaber		
40	Opspring fortsat Nedspring, høje Redsk. p. tv.		
41	Brystvendt Sidespring. høje Redsk. p. tv.		
42	Sangleg »Kirsten og jeg«		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	4	2	2	8
Benene	5	0	6	11
Lænd og Haser	4	0	0	4
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	4	0	0	4
Forsiden	0	5	0	5
Ryggen	2	6	0	8
Idrætslige Øvelser	0	0	8	8
Ialt....	19	14	16	49

III

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Benspredn. — Saml. og Mellemhop....	B	B
2	St. l. og kr. lodret Armsv.....	A	S
3	Smaahop	B	S
4	Hop m. Hælstøtn. fremad.....	B	B
5	St. Vinkelsv.	A	S
6	St. Knæstr. v. Hj. af Hænderne.....	B	S
7	St. Hælhævn. — halv Knæbøjn. og Knæløftn...	B	B
8	St. vandrette Sv. (— Fremsv. og Lændebøjn.)	A&L	S
9	St. høj Rygbøjn.....	R	K
10	St. l. og kr. lodret Sv. (— Fremsv. — Lændeb. — Knæbøjn. — Lændebøjn.).....	A&L	S
11	2 Smaahop og 2 Hop m. Fodløftn.	B	B
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
12	Bredst. Sidebøjn.	S	S
13	St. Armsv. frem—ned—ud—op m. Rygstr. (— Fremsv. 2 Lændebøjn.)	R&L	K&S
14	2 Smaahop og 2 Hop m. Taastøtn. fremad....	B	B
15	Bredst. Vridn. m. vandrette Armsv.....	S	S
16	St. lette Armsv. (—Lændebøjn.).....	A&L	B&S
17	St. Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem—ned—ud—op	S	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
18	Armkrogbredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (— Fremsv. Lændebøjn.)	S & L	S
19	Fremsv. — høj Rygbøjn. (— Fremsv. — Lændebøjn. — Knæbøjn. — Lændebøjn.)	R & L	K & S
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
20	Knæhaandligg. Vridn. m. enk. Armsv.	S	S
21	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armf. ud	R	K
22	Ringknæhaandligg. Armbøjn. m. Taastøtn.		
23	bagud	A	K
24	Rækkrogsidd. Fældn. og Rejsn. (— Knæstr. m. Armsænkn.)	F	K
25	Langsidd. Lændebøjn. m. Greb om Hælene og Rygstr. m. Armfør. ud—op	L & R	S & K
26	Favnrygligg. Hovedbøjn. og Vristbøjn. (— Rejsn. t. Krogsidd.)	H & F	K
27	Ringfremligg. Rygbøjn. m. Armfør. ud og Knæbøjn. (— Armbøjn. og Knæstr. i Still.)	R	K
28	Støthugsidd. Knæstr. og Lændebøjn. (— Fodflytn. bagud og saml. Hop frem)	B & F	S & K
	Smaahop (— m. Armstr. op—ned og ud—ned)	B & A	B
	IV **Arbejde ved Ribben.**		
29	Bredmodvinkelhæng. Rygstr. m. Hj.	R	S
30	Strækstøtbredvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
31	Vinkelhæng. Spændbøjn. m. Hj.	R	K
32	Ryglig. fodstøt. Fremadbøjn. m. Ryggreb	F	K
33	Bredmodvinkelhæng. Krophævn.	A	K
34	Strækhængst. enk. og 2 g. dobb. Knæløftn.	F	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
35	Fri Gang (— m. Vending o. Holdt)	I	B
36	Alm. Løb (— og Rundløb m. høj Haandfatning)		
37	Vuggegang og Fremadgang m. høj Haandfatning		
38	Løb m. Hoptrin p. hv. tredie Skridt		
39	Brystvendt Sidespring. Høje Redskaber p. tv.		
40	Opspring m. fortsat Nedspring. Høje Redskaber p. tv.		
41	Rygvendt Skraaspring. Høje Redskaber p. tv.		
42	Sangleg »Ole sad paa en Knold«		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	K	B	Ialt
Armene	4	2	2	8
Benene	3	0	6	9
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	5	0	5
Ryggen	2	7	0	9
Idrætslige Øvelser	0	0	8	8
Ialt....	21	15	16	52

IV

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Bensv. t. Sid. (m. modsat enk. Armsv.)	B&A	B
2	St. Skraasv.	A	S
3	2 Smaahop og 2 Hop m. Fodløftn.	B	B
4	St. l. og kr. lodret Armsv.	A	S
5	Bredst. ens. Rundsv.	A	S
6	St. Hælhævn. — halv Knæbøjn. (m. enk. Armstr. ud—ned m. Hoveddrejn.)	B&A	B
7	St. Vinkelsv. (— Fremsv. — dyb Knæbøjn.)	A&B	S
8	St. Fremsv. og høj Rygbøjn. (— Fremsv. — 2 Lændebøjn.)	R&L	K&S
9	St. Knæstr. v. Hj. af Hænderne	B	S
10	St. vandrette Sv. (— Fremsv. — dyb Knæbøjn. Fremsv. — Lændebøjn.)	A&L	S
11	St. høj Rygbøjn. m. Armstr. fremad	R	K
12	Hop m. Bensv. frem og 2 Fodløftninger	B	B
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
13	Toptaastøtst. Sidebøjn.	S	S
14	St. Armsv. frem—ned—ud—op m. Rygstr. (— Fremsv. — Lændebøjn. — Knæbøjn. — Lændebøjn.)	R&L	K&S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
15	Hælhævn. halv Knæbøjn. og Løftn. (m. Armstr. ud og ned)	B&A	S
16	St. lette Armsv. m. Fodflytn. t. Sid. (— St. Lændebøjn.)	A&L	B&B
17	Halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.	S	S
18	Bredst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem—ned—ud—op (— Fremsv. og Lændebøjn.)	S&L	S
19	2 Smaahop — Hop m. Fodløftn. og Taastøtn. frem	B	B
20	Armkrogbredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. (— Fremsv. — Lændebøjn.)	S&L	S
21	4 Hop m. Taastøtn. t. Sid. og 1 dybt Hop	B	B&S
	III		
	Knæl., ligg. og sidd. Arbejde for Kroppen.		
22	Bukkrogsidd. Rygstrækn.	R	K
23	Rygligg. Rejsn. t. rækkrogsidd. Still. (— Rygligg. Hoved- og Vristbøjn.)	F&H	K
24	Langsidd. enk. Knæstr. v. Hj. af H. (— Armbøjn. og Hovedbøjn. i Still.)	B	S
25	Favnrygligg. Fremadbøjn.	F	K
26	Langsidd. dyb Lændebøjn. og høj Rygstr. m. Armfør. ud—op	L&R	S&K
27	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og Str.	H	K
28	Rygligg. Fremsv. — Vipn. t. Vipsidd. — langsom Fældn.	F	K
29	Halvknæbredst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. Frem—ned—ud—op	S	S
30	Ringknæhaandligg. Armbøjn. (— Rygstr. m. enk. Benløftn.)	A&R	S&K
31	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armstr. ud — Føring ned	R	K
	IV		
	Arbejde ved Ribben.		
32	Strækhængst. enk. Knæløftn. dobb. m. Str. opad og langs. Sænkn.	F	K
33	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstrækn. m. Hj.	R	S
34	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
35	Strækrygvinkelligg. fodstøt. Fremadbøjn.	F	K
36	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
37	Støtbukst. Hasestr.	L	S
38	Bøjhængst. Kropsænkn.	A	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	V **Idrætslige Øvelser.**		
39	Fri Gang (— m. Omkringvendinger)	I	B
40	Skottishtrin og Hoptrin m. Korsgreb		
41	Vuggegang og Rundgang m. høj Haandfatning		
42	Vuggeløb og Rundløb m. høj Haandfatning		
43	Højdespring ov. Snor		
44	Løbespring ov. lave Redskaber		
45	Opspring m. fortsat Nedspring. Høje Redskaber p. tv.		
46	Rygvendt Skraaspring. Høje Redskaber p. tv.		
47	Sangleg »Roselil og hendes Mor ...«		
48	Sangleg »Poul sine Høns ...«		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	5	2	4	11
Benene	4	0	7	11
Lænd og Haser	8	0	0	8
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	5	0	5
Ryggen	2	8	0	10
Idrætslige Øvelser	0	0	10	10
Ialt...	24	17	21	62

V

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	I **Fritst Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Fodløftn. Hæl- og Taastøtn. fr.....	B	B
2	St. Vinkelsv. (— m. Fodflytn. fremad).....	A	S
3	Hælh. Knæbøjn. og Løftn. (m. Armsv. ud, Bøjn. og Str. ud, Sving ned)	A&B	B
4	St. l. og kr. lodrette Sv. (— forl. Rundsv. og 2 Lændebøjn.)	A&L	S
5	St. høj Rygbøjn.....	R	K
6	Lette Armsv. m. Fodflytn. t. S. (— 2 enk. Rundsv. i hv. Bredstill.)	A	S
7	St. vandrette Sv. (— forl. Rundsv., 2 Lændebøjn. og høj Rygbøjn.)	A&L	S
8	Hop m. Taastøtn. t. S. og fr. (m. Armstr. ud og ned)	A&B	B
9	Vinkelsv. m. kr. lodret Sv. (— Fremsv. — dyb Knæbøjn. — Fremsv. og Lændebøjn.).....	A&B	S
10	Hop m. Fodløftn. og Taastøtn. fr. (m. modsat enk. Armsv. ud og ned).....	A&B	B
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	Bredst. Sidebøjn. (— Armstr. op og ud, Sving ned—frem og 2 Lændebøjn.).....	S&L	S
12	2 Smaahop — 2 Hop m. Taastøtn. t. S. og 2 Krydshop	B	B
13	Bredst. Vridn. m. vandrette Sv. (— forl. Rundsv. og Lændebøjn.).....	S	S
14	St. dyb og høj Bøjn. m. Armf. lodret op—ud—ned.....	L&R	S&K
15	Taastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem—ned—ud—op (— høj Rygstr. m. dobb. Armsv. frem—ned—ud—op)	S&R	S&K
16	St. Knæstr. v. Hj. af Hænderne 2 G. i hv. St.	B	S
17	Lette Sv. m. Fodflytn. t. S. (— halvvingbredst. Vridn. m. enk. Skraasv. 4 g. i hv. Bredstill.)	S	S
18	2 Smaahop og 2 Hop m. Taastøtn. t. S. (— m. Armsv. ud—op i de samlede Hop). (Sang: »Forgangen Nat«).....	A&B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
19	Langsidd. dyb Lændebøjn. og høj Rygstr. m. Armf. lodret op—ud—ned	L&R	S&K
20	Rygligg. Rejsn. t. rækkrogsidd. Still. (— Rygstr. m. Armf. ud, Bøjn. og Str. frem)	F&R	K
21	Favnrygligg. Hoved- og Vristbøjn. og Brystløftn. m. Vriststr. (— Rejsn. t. krogsidd. Still.)	H&F	K
22	Krogsidd. enk. og dobb. Knæstr. m. Greb om Hælene	B	S
23	Bukkrogsidd. Rygstr. (— Fældn. t. Rygligg.)	R&F	K
24	Fremligg. Rygbøjn. m. Armf. ud og Knæbøjn. (2 G. Armbøjn. m. enk. Knæstr.)	R	K
25	Knæst. Vridn. m. Vinkelsv. (kr. lodret Sv.)	S&A	S
26	Ringknæbuksidd. Rygstr. m. Armf. ud — Bøjn. og Str. ud — Føring ned	R	K
27	Ringknæhaandligg. Armbøjn. m. Taastøtte bag-ud — Str. m. enk. høj Benløftn.	A&R	K
28	Støthugsidd. Knæstr., Lændebøjn. og forl. Rundsv.	A&L	S
29	St. høje Rygbøjn.	R	K
	IV		
	Arbejde ved Ribberne.		
30	Bredmodvinkelhæng. Rygstr.	R	S
31	Bredmodvinkelhæng. Krophævn.	A	K
32	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
33	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
34	Strækhængst. enk. og dobb. Benløftn. t. vandret St.	F	K
35	Støtbukst. Hasestr.	L	S
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
36	Omtrædningsgang	I	B
37	Vuggegang og Kæde		
38	Vuggeløb og Kæde		
39	Opspring m. forts. Nedspring. Høje Redsk. p. tv.		
40	Rygvendt Sidespring. Høje Redsk. p. tv.		
41	Løbespring m. Armsv. ud. Lave Redsk. p. tv.		
42	Opspring m. fortsat Nedspring — samlet Aftryk og Armsv. frem—op. Lave Redsk. p. tv.		
43	Sangleg: »Hr. Oluf, han rider saa ...«		
44	Sangleg: »Sur, sur sur, lille Bi omkring ...«		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	K	B	Ialt
Armene	7	2	4	13
Benene	3	0	6	9
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	11	0	13
Idrætslige Øvelser	0	0	9	9
Ialt....	24	18	19	61

VI

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Lette Sv. m. Fodflytn. t. S. (— enk. Rundsv. i Bredstill.)	A	S
2	St. Skraasv. (m. Hælhævn. Knæbøjn. og -løftn.)	A & B	S & B
3	Hop m. Taastøtn. t. Siderne, Fodløftn. Hæl- og Taastøtn. fr.	B	B
4	St. l. og kr. lodrette Sv. (— Knæstr. v. Hj. af een H. og enk. Armstr. ud og ned)	A & B	S
5	St. vandrette Sv. m. Fremsv. og dyb Knæbøjn. (— forlæns Rundsv. og høj Rygb.)	A & B	S
6	Hælhævn. Knæbøjn. og -løftn. (m. Armsv. ud —ned—op—ned)	A & B	B
7	St. Vinkelsving m. forl. Rundsv. (Lændebøjn.— Knæbøjn.—Lændebøjn.)	A & L	S
8	St. høje Rygbøjn. m. Armsv. fr.	R	K
9	St. vandrette Sv. m. 2 kr. lodrette Sv. m. enk. Bensv. bagud (— Fremsv. — Lændebøjn. — Fremsv. — Rygbøjn.)	A & L	S
10	2 Hop m. Taastøtn. t. Sid. og 2 Krydshop (16 Takter) — Hop m. Bensv. frem og 2 Fodløftn. (16 Takter) (Sang: »Goddag i lysegrønne Træer«)	B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	II		
	Fritst. Arbejde for Kroppen.		
11	St. høj Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr.—ned—ud—op	S	S
	St. Fremsv. dyb Knæbøjn. — Rygstr. m. Armsv. ned—ud—op	B&R	S&K
12	Armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv. (— enk. forl. Rundsv. — Fremsv. og Lændebøjn.)	S&L	S
13	Hop m. Fodløftn. — Hæl- og Taastøtn. frem (— med modsat enk. Armsv. ud, Bøjn. og Str. ned og Hoveddrejn.)	A&B	B
14	Lette Sv. m. Fodflytn. t. Sid. — Lændebøjn. i st. Still. (— armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv.)	L&S	S
15	Højræktaastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. ned ud—op (— bagl. Rundsv. og Lændebøjn.)	S&L	S
16	Høje Rygbøjn. m. Armstr. frem	R	K
17	Lette Sv. — Fodflytn. fremad, — st. Lændebøjn., (armkroggangst. Vridn. m. Vinkelsv.)	S	S
18	Favntaast. dyb Knæbøjn. m. Armf. ned—ud i hugsidd. Still. og med Arm- og Hælsænkn. fra og til favntaast. Still.	B	K
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
19	Knæst. lette Sv. m. Fodflytn. t. S. — enk. forl. Rundsv. og 3 Gange Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem—ned—ud—op	S	S
20	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Armf. ud — Kropbøjn. ned m. Føring t. Ryggreb	R	K
21	Ringknæhaandligg. Armbøjn. — Rygstr. m. enk. Benløftn.	A&R	K
22	Langsidd. dyb Lændebøjn. — høj Rygstr. m. Armf. ud—op og Bøjn. af Knæene	L&R	S&K
23	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og -str. (— Armsv. fr. — Vipn. — vipsidd. Armf. fr. m. Knæbøjn. — Fældn. t. Rygligg.)	H&F	K
24	Knæst. lette Armsv. — Fældn. bagud m. Armene rækstillede — 2 G. Armbøjn. o. Str. frem	F	K
25	St. Fremsv. — høj Rygbøjn. (Sving frem—ned—ud t. favnvipst. Ligevægt	R	K

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	K	B	Ialt
Armene	7	2	4	13
Benene	3	0	6	9
Lænd og Haser	7	0	0	7
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	11	0	13
Idrætslige Øvelser	0	0	9	9
Ialt....	24	18	19	61

VI

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Lette Sv. m. Fodflytn. t. S. (— enk. Rundsv. i Bredstill.)	A	S
2	St. Skraasv. (m. Hælhævn. Knæbøjn. og -løftn.)	A & B	S & B
3	Hop m. Taastøtn. t. Siderne, Fodløftn. Hæl- og Taastøtn. fr.	B	B
4	St. l. og kr. lodrette Sv. (— Knæstr. v. Hj. af een H. og enk. Armstr. ud og ned)	A & B	S
5	St. vandrette Sv. m. Fremsv. og dyb Knæbøjn. (— forlæns Rundsv. og høj Rygb.)	A & B	S
6	Hælhævn. Knæbøjn. og -løftn. (m. Armsv. ud —ned—op—ned)	A & B	B
7	St. Vinkelsving m. forl. Rundsv. (Lændebøjn.—Knæbøjn.—Lændebøjn.)	A & L	S
8	St. høje Rygbøjn. m. Armsv. fr.	R	K
9	St. vandrette Sv. m. 2 kr. lodrette Sv. m. enk. Bensv. bagud (— Fremsv. — Lændebøjn. — Fremsv. — Rygbøjn.)	A & L	S
10	2 Hop m. Taastøtn. t. Sid. og 2 Krydshop (16 Takter) — Hop m. Bensv. frem og 2 Fodløftn. (16 Takter) (Sang: »Goddag i lysegrønne Træer«)	B	B

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	St. høj Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr.—ned—ud—op	S	S
	St. Fremsv. dyb Knæbøjn. — Rygstr. m. Armsv. ned—ud—op	B&R	S&K
12	Armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv. (— enk. forl. Rundsv. — Fremsv. og Lændebøjn.)	S&L	S
13	Hop m. Fodløftn. — Hæl- og Taastøtn. frem (— med modsat enk. Armsv. ud, Bøjn. og Str. ned og Hoveddrejn.)	A&B	B
14	Lette Sv. m. Fodflytn. t. Sid. — Lændebøjn. i st. Still. (— armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv.)	L&S	S
15	Højræktaastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. ned ud—op (— bagl. Rundsv. og Lændebøjn.)	S&L	S
16	Høje Rygbøjn. m. Armstr. frem	R	K
17	Lette Sv. — Fodflytn. fremad, — st. Lændebøjn., (armkroggangst. Vridn. m. Vinkelsv.)	S	S
18	Favntaast. dyb Knæbøjn. m. Armf. ned—ud i hugsidd. Still. og med Arm- og Hælsænkn. fra og til favntaast. Still.	B	K
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
19	Knæst. lette Sv. m. Fodflytn. t. S. — enk. forl. Rundsv. og 3 Gange Sidebøjn. m. enk. Armsv. frem—ned—ud—op	S	S
20	Strækstøtknævinkelsidd. Rygstr. m. Armf. ud — Kropbøjn. ned m. Føring t. Ryggreb	R	K
21	Ringknæhaandligg. Armbøjn. — Rygstr. m. enk. Benløftn.	A&R	K
22	Langsidd. dyb Lændebøjn. — høj Rygstr. m. Armf. ud—op og Bøjn. af Knæene	L&R	S&K
23	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og -str. (— Armsv. fr. — Vipn. — vipsidd. Armf. fr. m. Knæbøjn. — Fældn. t. Rygligg.)	H&F	K
24	Knæst. lette Armsv. — Fældn. bagud m. Armene rækstillede — 2 G. Armbøjn. o. Str. frem	F	K
25	St. Fremsv. — høj Rygbøjn. (Sving frem—ned—ud t. favnvipst. Ligevægt	R	K

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
26	Strækstøtvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
27	Bredmodvinkelhæng. Krophævn.	A	K
28	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
29	Rygligg. fodstøt. Bøjn. fremad m. Ryggreb	F	K
30	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
31	Strækhængst. enk. Knæløftn. — dobbelt m. Str. opad	F	K
	V **Idrætslige Øvelser.**		
32	»Den danske Sang«	I	B
33	Omtrædningsgang med Armsv. bagud, frem, skraat opad. Sang: »Naar Egene knoppes«		
34	Rygvendt Sidespring		
35	Opspring, 2 Smaahop og Nedspring m. Armsv. t. Træk-, Ræk- og Flyvstill. Høj Plint p. langs		
36	Løbespring. Lav Plint p. tv.		
37	Opspring m. fortsat Nedspring — samlet Aftryk og Armsv.: frem—op. Lav Plint p. tv.		
38	Sangleg: »Grøn er Vaarens Hæk«		
39	Sangleg: »Lille Sommerfugl«		

Oversigt.

Gruppe	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	5	2	2	9
Benene	3	1	5	9
Lænd og Haser	6	0	0	6
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	6	0	0	6
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	2	8	0	10
Idrætslige Øvelser	0	0	8	8
Ialt....	22	16	15	53

VII

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Taastøtn. t. Sid. og enk. Fodløftn.	B	B
2	Lette Sv. m. Fodflytn. fr. (armkroggangst. enk. Rundsv. 2 g.)	A	S
3	St. Vinkelsv. — forl. Rundsv. dyb Knæbøjn. & høj Rygbøjn.	A&B	S
4	St. Knæstr. v. Hj. af H. (enk. Armstr. ud i Still.)	B	S
5	St. l. kr. lodrette Sv. m. Fodflytn. t. Siden (— Fremsv. og Lændebøjn.)	A&L	S
6	St. høj Rygbøjn. m. Fremsv. (— 3 Skraasv. — Fremsv. og Bøjn. af Lænd—Knæ—Lænd ..	A&L	S
7	Hælhævn., Knæbøjn. og Løftn. (m. enk. Armsv. ud, samlet Bøjn. og Str. ned)	A&B	B
8	Vandrette Sv. (— Armsv. fr. — Armbøjn. Str. ud — Sving ned—frem — 2 Lændebøjn. og høj Rygbøjn.	A&L	S
9	Hop m. Taastøtn. t. Siderne, Fodløftn., Hæl- og Taastøtn. fr.	B	B
10	Vinkelsv. og kr. lodr. Sv. (— forl. Rundsv. — Rækst. Armbøjn. Str. ud og op — Sv. ud —ned—frem, Lændebøjn. og høj Rygbøjn.)..	A&L	S
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
11	Lette Sv. m. Fodflytn. t. Siderne (— armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv. — forl. Rundsv. og Lændebøjn. i st. Still.)	S	S
12	Taastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr. — ned—ud—op (— Fremsv. dyb Knæbøjn. — Rygstr. m. Armsv. ned—ud—op — Fremsv. og Lændebøjn.)	S&B R	S K
13	Hop m. Fodløftn., Taastøtn. fr. og Mellemhop — Hop m. Benspr. — Saml. og Mellemhop (m. enk. og dobb. Armsv. ud Bøjn. og Str. ned)	A&B	B
14	Lette Sv. m. Taastøtn. fr. (— halvvingtaastøtst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. — Lændebøjn. i st. Still.)	S&L	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
15	Lette Sv. m. Fodflytn. t. S. — armkrogbredst. Vridn. m. Vinkelsv. — taastøtst. Sidebøjn. m. enk. Armsv. fr.—ned—ud—op — st. Fremsv.	S	S
16	St. Knæstr. ved Hj. af H. og enk. Rundsv. i Still.	B	S
17	Armsv. mell. højræktaast. og flyvtaast. (— enk. Armsv. t. Flyvstill. m. mods. Bensv. t. S. — højræktaast. bagl. Rundsv. og Lændebøjn. — Rejsn. m. forl. Rundsv.)	A&L	S
18	a) Hop m. Taastøtn. fr. 4 m. venstre og 4 m. højre (8 Takter) — b) 2 Hop m. Taastøtn. t. Sid. og 2 Smaahop (8 Takter) — a og b gentages. — Derefter Hop m. Bensv. frem og 2 Fodløftn. (16 Takter). Sang: »Herlig en Sommernat«	B	B
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
19	Langsidd. dybe og høje Bøjn. m. lav Haanddrejn. (m. Armf. lodr. op—ud—ned)	L&R	S&K
20	Rygligg. Rejsn. t. Rækkrogsidd. (Rygstr. m. Armf. ned—ud—op)	F&R	K
21	Krogsidd. enk. og dobb. Knæstr. m. Greb om Hælene (4 Takter i den dobb. Str.)	B	S
22	Favnrygligg. Hoved- og Vristbøjn., Rejsn. t. Krogsidd. — (Knæstr. skraat op m. Armf. ud — Sænk. og Fældn.)	H&F	K
23	Knæst. lette Sv. m. Fodflytn. fr. og halvknæst. Vridn. m. enk. Vinkelsv.	S	S
24	Ringknæhaandligg. Armbøjn. Taastøtte bagud og Str. m. enk. høj Benløftn.	A&R	K
25	Ryggrebknæbuksidd. Rygstr. m. Armf. ud — Bøjn. og Str. op — Føring ud—ned t. Ryggreb (Rejsning m. lette Sv. t.:)	R	K
26	Favntrapst. Arm- og Benfør. t. Højræktaastøtst. — Armf. ned—ud — Fældn. t. favnvipst.	A&B	B
	Ligevægt	R	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
27	Bredmodvinkelhæng. Krophævn.	A	K
28	Strækrygvinkelligg. Fodstøt. Fremadbøjn.	F	K
29	Langsidd. Rygstr. m. Nakkegreb	R	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gren.	Virkn.
30	Langsidd. Lændebøjn. m. Hj.	L	S
31	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
32	Støtbukst. Hasestr.	L	S
	V		
	Idrætslige Øvelser.		
33	»Grøn er Vaarens Hæk«. (Udrykket Opstilling)		
34	Gang m. Taastøtn. bagud—t. Sid.—frem og Omtrædning. (Sang: »I Skyggen vi vanke«)		
35	»Vipper springe ...« (Sanglege fra Ollerup) ..		
36	Løb m. Hoptrin p. hv. 3die og 4de Skridt		
37	Rygvendt Skraaspring. Høje Redsk. p. tv.		
38	Rygvendt Sidespring. Høje Redsk. p. tv.	I	B
39	Opspring 2 Smaahop og Nedspring m. Armsv. t. Træk-, Ræk- o. Flyvstill. Høj Plint p. langs		
40	Løbespring over lave Redskaber		
41	Sangleg: »Gossen min ...«		
42	— »Menuetten af »Elverhøj««		
43	— »Anders, han var en hurtiger Dreng« ..		

Oversigt.

Gruppe	Virkning S	K	B	Ialt
Armene	7	2	3	12
Benene	5	0	6	11
Lænd og Haser	9	0	0	9
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	3	0	3
Ryggen	1	7	0	8
Idrætslige Øvelser	0	0	11	11
Ialt....	27	13	20	60

Gymnastik for Drenge.

De to følgende Eksempler paa Arbejdsplaner for Drenge er ordnet til Brug for Delingsførere, der leder Drengehold ude i Foreningerne. Forøvrigt kan det Arbejde, der findes i de fire Planer for voksne, mandlige Begyndere ogsaa bruges til Drenge.

Holdningsfejlene hos halvvoksne Drenge er maaske mindre udprægede, men ellers nogenlunde de samme som hos Voksne, saa Arbejdsmaaden falder derfor ogsaa paa det nærmeste sammen. Selvfølgelig maa der tages Hensyn til Drengenes noget svagere Fysik, og Rytmen i Arbejdet maa være livligere end for Voksne. Haandklap, kraftige Slag i Gulvet, Appel med Fødderne o. l. kan — anvendt rigtigt — medvirke til at give den fornødne Fart og Kraft i Drengegymnastik og bør derfor bruges, hvor saadant kan føjes ind paa naturlig Maade. Høj Tælling er ogsaa et godt Middel til at faa alle med, hvor det kniber at holde Takten.

Der maa ikke stilles alt for store Krav om Samtidighed, ligesom vanskelige Overgange og Sammensætninger maa undgaas, da alt saadant kan hindre Drengene i at nyde godt af den umiddelbare og naturlige Friskhed, der skal præge deres Gymnastik. Præcision, Ro og Opmærksomhed kan derimod godt gennemføres med Fasthed.

Lege og smaa Boldspil kan indføjes imellem Arbejdsplanens forskellige Afsnit, saa Drengenes Trang til mere direkte Kappestrid, end Gymnastikken giver, kan blive tilfredsstillet.

I

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Smaahop t. udrykket Opstil.	B	B
2	St. l. kr. lodret Sv.	A	S
3	Hop m. Benspredn. og Saml.	B	B
4	Bredst. Skraasv.	A	S
5	3 Smaahop og Standsn. i Støthugsidd. (høj Tæl.)	B	S
6	St. Vinkelsv.	A	S
	St. rytm. Lændebøjn. (Smaahop til):	L	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	II **Fritst. Arbejde for Kroppen.**		
7	Bredst. Sidebøjn.	S	S
	Bredst. Armsving ud—op m. Klap	R	K
8	Hop m. Benspredn. og Saml. (— m. Armsv. ud op og Klap)	B&A	B
9	Bredst. Vinkelsv. m. Vridn.	S	S
	Bredst. rytm. Lændebøjn.	L	S
10	Støthugsidd. Hop m. Benkastn. bagud	B&F	S&K
	(Stafetløb omkring egen Række fra Langsid. Still.).		
	III **Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.**		
11	Rygligg. enk. og dobb. Benløftn.	F	K
12	Langsid. enk. Knæstr. v. Hj. af Hænder m. Hovedbøjn. fr.	B	S
13	Rygligg. Hovedbøjn. m. enk. Knæløftn.	H	K
14	Krydsbuksidd. Rygstr.	R	K
15	Rækkrogsidd. Fældn. og Rejsn.	F	K
16	Ringfremligg. Rygbøjn. m. enk. Knæbøjn. (m. dobb. Knæbøjn. og Hænderne mod Panden)	R	K
17	Ringknæhaandligg. Armbøjn.	A	K
18	Knæhaandligg. Vridn. m. enk. Armsv.	S	S
19	Benopslag mod en Kammerat (p. to Rækker)	A	K
	(Eenhaands Dragkamp paa to Rækker).		
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
20	Bredvinkelst. Rygstr. uden Hj.	R	S
21	Strækrygligg. fodstøtt. Bøjn. fremad	F	K
22	Bredmodvinkelhæng. Krophæv. m. Hj.	A	K
23	Strækstøtrygligg. Spændbøjn.	R	K
24	Strækstøtbukrygligg. Knæstr.	B	S
	(Væddeløb tværs over Salen rækkevis t. Hæng i øverste Ribbe).		
	V **Idrætslige Øvelser.**		
25	4 Trin m. Tramp og 4 Taatrin vekselvis	I	B
26	Slangeløb		
27	Udvendig Spring over Buk, Hest		

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
28	Indvendig Spring over Buk og Hest uden Pude	I	B
29	Løbespring over lave Redskaber		
30	Høj Længdespring, Aftryk p. lave Redskaber		
31	Hovedspring ned af lav Plint og paa Rullemadras		
32	Kraftspring over lav Plint paalagt sammenrullet Madras		
33	Fri Øvelse paa Rullemadras		

Oversigt.

Gren	Virkning S	Virkning K	Virkning B	Ialt
Armene	3	3	1	7
Benene	4	0	3	7
Lænd og Haser	2	0	0	2
Halsen	0	1	0	1
Sidebevægelser	3	0	0	3
Forsiden	0	4	0	4
Ryggen	1	4	0	5
Idrætslige Øvelser	0	0	9	9
Ialt....	13	12	13	38

II

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	I **Fritst. Arbejde for Lemmerne, Ryggen og Lænden.**		
1	Hop m. Bensv. t. Siden	B	B
2	Smaahop	B	B
	Bredst. ens. Rundsv.	A	S
3	St. Hælhæv., halv Knæbøjn. og Løftn.	B	B
	St. Armstr. op—ned og ud—ned	A	B
4	St. vandrette Sv. (— Fremsv. m. Hælhv., dyb Knæbøjn.)	A & B	S
	St. Knæstr. v. Hj. af Hænder	B	S

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
5	St. Vinkelsv. (— to kr. lodrette Sv. m. enk. Bensv. bagud)	A&B	S&B
	St. Fremsv. — høj Rygbøjn. (— Lændebøjn. — Knæbøjn. — Lændebøjn.)	R&L	K&S
	II		
	Fritst. Arbejde for Kroppen.		
6	Skraasv. m. Hælhævn. og halv Knæbøjn.	A&B	S&B
	Halvvingsbredst. Vridn. m. enk. Skraasv.	S	S
7	Bredst. Fremsv. 2 rytm. Lændebøjn. (— Fremsv. — høj Rygbøjn.)	L&R	S&K
8	Hop m. Benspredn. — Saml. — Mellemhop (¼ Vending i Mellemhoppet)	B	B
9	St. Vinkelsv. m. Vridn. (— Fremsv. — Lændebøjn.)	S&L	S
	Armkrogbredst. Vridn. m. enk. Vinkelsv. — Fremsv. Lændebøjn.)	S&L	S
10	St. Hælhævn. og halv Knæbøjn. (— m. enk. og dob. Armstr. ud—ned)	B&A	B
11	Bredst. Sidebøjn. m. modsat Knæbøjn. og enk. Armsv. ud—op—Slag p. Laar	S	S
	Bredst. enk. Hasestr.	B	S
12	Ringstøtbredvinkelst. Armbøjn.	A	K
	(Stafetløb med Haandslag).		
	III		
	Knæl., sidd. og ligg. Arbejde for Kroppen.		
13	Langsidd. rytm. Lændebøjn. m. Haandslag i Gulv	L	S
	Stræklangsidd. Armhug	R	K
14	Favnrygligg. Bøjn. fremad m. Greb om Hælene	F	K
15	Rygligg. Hovedbøjn. og Brystløftn. m. Vristbøjn. og Str.	H	K
	Rygligg. Armsv. frem og Vipn.	F	K
16	Knæbuksidd. Rygstr. (m. Armbøjn. Str. ud — Før. t. Ryggreb)	R	K
17	Støthugsidd. Hop m. Benstikn. t. Sid.	B	S
	Tophalvknæbredst. Sidebøjn.	S	S
18	Støthugsidd. Benkast bagud — Knæstr. — Lændebøjn. (— kr. lodret Sv.)	A&B	S
	(Dragkamp med Nakkegreb — to Rækker).		
	(Skubbekamp med Hænderne mod Kammeratens Skuldre).		

Nr.	Arbejdets Navn	Gruppe	Virkn.
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
19	Strækstøtbredvinkelst. Rygstr. m. Hj.	R	S
20	Buehæng. Krophævn.	A	K
21	Strækhængst. enk. og dobb. Knæløftn.	F	K
22	Hæng. Rygstr. m. Skulderstøtte	R	S
	Vinkelhæng. Spændbøjn.	R	K
23	Støtbukst. Armbøjn.	L	S
24	Nakkehæng. Ned- og Opspring	H	K
25	Benopslag mod Ribben eller Haandgang tværs over Gulvet	A	K
	(Løb — Hink og samlet Hop — over Kammeraterne i Kreds i Fremliggende).		
	V **Idrætslige Øvelser.**		
26	St. Højdespring	I	B
27	Højdespring m. Tilløb		
28	Løbespring m. Drejning		
29	Spring over Buk og Hest forlæns og baglæns ..		
30	Overslag m. Hovedspring efter o. l. Redsk.		
31	Overslag m. Tilløb		
32	Araberspring		
33	Flyvespring		
34	Flikflak		

Oversigt.

Gren	Virkning			Ialt
	S	K	B	
Armene	5	3	3	11
Benene	5	0	6	11
Lænd og Haser	5	0	0	5
Halsen	0	2	0	2
Sidebevægelser	5	0	0	5
Forsiden	0	3	0	3
Ryggen	2	5	0	7
Idrætslige Øvelser	0	0	9	9
Ialt....	22	13	18	53

Arbejdsplaner for Smaapiger.

Følgende fire Arbejdsplaner kan benyttes til fortsat Arbejde med Hold af Smaapiger i Alderen fra 6—14 Aar.

Den første Plan er for helt smaa Børn, og en Del af de gymnastiske Arbejdsformer er derfor taget som Leg. Baade i denne og anden Arbejdsplan udføres de fleste Øvelser siddende eller liggende paa Gulvet. I disse Udgangsstillinger undgaas Formfejl nemlig lettest.

Til større Børn kan Gymnastikken nærme sig de voksnes Arbejde mere, men det er altid godt at indføje nogle Lege eller leglignende Øvelser i hver Arbejdsplan som f. Eks. Stafetløb, hvoraf der findes mange forskellige Variationer.

De skrevne Arbejdsplaner er kun en Ramme om Gymnastiktimerne. Indholdet — eller Gymnastikkens Virkning — afhænger helt af de Værdier, som Lederen er i Stand til at kalde til Live hos Børnene igennem sin Undervisning.

I

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelsesgruppe	Virkning
	I & II **Fritstaaende Arbejde.**		
	Alm. Gang: Takten indøves ved Tramp, Klap ell. høj Tælling.		
	Opstilling: Paa Rækker bag Kryds.		
1	Hop i tre Takter, et tungt Hop og to lette	B	B
2	St. Armsv. ud—ned, op—ned	A	B & S
3	Hop m. Benspredn. og Samling, Armsv. ud—ned (den lille Sprællemand)	A & B	B
4	St. Lændebøjn. indøves i 3 Takter. I første Takt løftes Armene fremad, i anden svinges Kroppen nedad og i tredie rejses den igen m. Armene i Trækstilling. (Børnene siger Frem—ned—op)	L	S
5	Hugsidd. Hop — som smaa Bolde	B	S & K
	III **Siddende og liggende Arbejde.**		
6	Favnkrydssidd. Armsv. ind til Kryds og ud til Favnstill.	A	S
7	Favnkrydssidd. Rulning baglæns til Gulv og op igen (Fatning om Fødderne)	F	K

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
8	Favnkrydssidd. Armsv. indad og ud igen	A	S
9	Krydssidd. Sidebøjn., Bøjn. fr. og Rygstrækn. Ringe med den store Klokke). For at støtte Takten kan Børnene synge »Mester Jacob« ..	S & R	S & K
10	Rygligg. Benspredn. og Samling, Armføring ud —ned (Benene løftes lidt under Bevægelserne)	F	K
11	Krogsidd. Armsv. op og ned	A	S
12	Rygligg. Hovedbøjn. fr.	H	K
13	Langsidd. Knæstrækn. m. Hj. af Hænder. (Takten kan støttes ved at Børnene synger »Stork, Stork Langeben«)	B	S
14	Ræklangsidd. Vekselvridn. m. enkelte Armsv. ud og lille Klap i Ombytn.	S	S
15	Knæsidd. lodret Armsv.	A	K
16	Knæhaandligg. Armbøjn.	A	K
17	Fremligg. Gyngning m. lille Benløftn. (Gynge som Baade)	R	K
	IV **Arbejde ved Ribberne.**		
18	Modhæng. Fodløftn. bagop — og senere smaa Sidesv.	A	K
19	Hængende enkel Knæløftn. (Cykling)	F	K
20	Støtmodst. Opspr. til og Nedspr. fra næstnederste Ribbe	B	S
21	St. Haandgang saa dybt nedad i Ribben som muligt (Helt strakte Knæ)	L	S
	V **Idrætslige Øvelser og Lege.**		
22	Kapløb fra Væg til Væg (Let Løb). Senere til bestemt Hængestilling i øverste Ribbe	I	B
23	Løb som Hund ell. hoppe som Hare fra Væg til Væg. Senere rundt langs Væggene m. Standsning paa Signal		
24	Gang fremad, skifte m. Kæmpegang (Højt paa Taa m. Armene i Strækstill.) og Dværggang (Dyb Knæbøjn., saa smaa som muligt)		
25	»Ridetur«: Først indøves Fodgang i Takt, senere Trav, Galop, til sidst maa Hestene slaa og sparke bagud		
26	Løb under eller Hop over Svingtov		
27	Kattespring over helt lav Plint paa langs		

Oversigt.

Gren	Virkning S	K	B
Armene	5	2	2
Benene	3	1	2
Lænd og Haser	3		
Halsen		1	
Sidebevægelser	2		
Forsiden		3	
Ryggen		2	
Idrætslige Øvelser			6
Ialt....	13	9	10

II

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
	Fritstaaende Arbejde.		
	Gang m. Klap paa 10, 9, 8, 7 o. s. v. Opstilling paa 4 Rækker.		
1	Hop m. Hælstr. ir. og 2 samlede Hop	B	B
2	St. Vinkelsv. indøves	A	S
3	Hop m. Fodløftn. bagop og samlet Hop	B	B
4	Bredst. rytmisk Lændebøjn. indøves	L	S
5	St. lette, men korrekte Armsv. alm. Ræk- & Trækstill. (som Forøvelse for næste Øvelse)	A	B
6	St. lodrette Armsv.	A	S
7	St. lette Armsv. i tre Takter vekslende m. tre rytm. Lændebøjn.	A&L	B&S
8	Tre Smaahop og et dybt Hop, Ruln. tilb. paa Ryggen m. Fatn. om Knæene og Rejsn. m. højt Hop, ialt 8 Takter	B	K&S
	Siddende og liggende Arbejde.		
9	Langsidd. Skraasv. indøves	A	S
10	Langsidd. Armføring ud—op og Rygstrækn. vekslende m. Kropbøjn. fr. (3 T.)	R&L	K&S
11	Rygligg. Hovedbøjn. fr. vekslende m. lille Knæløftn.	H&F	K
12	Krogsidd. Vridn. enk. Armsv. ud	S	S

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
13	Krogsidd. Fældn. til Rygl. og Rejsn. til Ræk-krogsidd.	F	K
14	Langsidd. Knæstrækn. ved Hj. af Hænder	B	S
15	Knæhaandligg. Kropvridn. m. enk. Armsv.	S	S
16	Pandestøtt. fremligg. Rygbøjn.	R	K
17	Halvknæbredst. Sidebøjn.	S	S
18	Knæst. Vinkelsv. og lodret Armsv.	A	S
19	To samlede Smaahop vekslende m. 2 Hop i Bredstill.	B	B
	Arbejde ved Ribberne.		
20	Støtvinkelst. Rygstr. indøves	R	S
21	Strækstøtst. høje Knæløftn. m. høj Tælling	F	K
22	Støtbukst. Armbøjn.	L	S
23	Knæsidd. Rygstrækn.	R	S
24	Bøjhæng. Kropsænkn.	A	K
25	Støtst. hurtige dybe Knæbøjn.	B	S
	Idrætslige Øvelser eller Lege.		
26	Hoppe paa et Ben fra Væg til Væg. Hoppene kan tages om Kap med den ene Sko i Haanden. Vinder er den, der først faar Skoen paa igen, uden at Foden har rørt Gulvet	I	B
27	Stafetløb gennem Musehul. Den ene Række kan danne Musehul ved at staa med Siden mod Ribberne og fatte med den ene Haand i Skulderhøjde eller ved at staa i bredst. Stilling		
28	Gang fremad m. 2 Skridt og et Omtrædningstrin		
29	Hopløb indøves		
30	Løbespr. over lav Snor		
31	Kattespr. over halvhøj Plint		

Oversigt.

Arbejdsgruppe	Virkning S	K	B
Armene	4	1	2
Benene	2	1	3
Lænd og Haser	4		
Halsen		1	
Sidebevægelser	3		
Forsiden	3		
Ryggen	2	1	
Idrætslige Øvelser			6
Ialt....	18	4	11

III

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
	Fritstaaende Arbejde.		
1	Hop m. Taastøtn. til Siden	B	B
2	St. Vinkelsv.	A	S
3	Lette Armsv. m. Fodflytn. til Siden	A&B	B
4	St. lodr. Sv. vekslende m. enkel Rundsv.	A	S
5	Smaahop m. en. og dobb. Armløftn. ud, ned	A&B	B
6	St. rytm. Lændebøjn. vekslende m. Vinkelsv.	L&A	S
7	To Smaahop og et Benspredningshop	B	B
8	Bøjst. Armstrækn. ud m. dobb. Armsv. i Kreds	A	S
9	To Smaahop, et dybt Hop m. Hænderne paa Knæene	B	S
	Siddende og liggende Arbejde.		
10	Langsidd. vandret Armsv. indøves	A	S
11	Krogsidd. to Taaslag vekslende m. rygligg. to Hælslag	F	K
12	Rygligg. Knæstrækn. ved Hj. af Hænder	B	S
13	Rygligg. Hovedbøjn. fr. vekslende m. Brystløftn.	H&R	K
14	Langsidd. Armsv. ud, op & Klap, Bøjn. fr. Rejsn. til Udgangsstill. (3 Takter)	R&L	K&S
15	Krogsidd. hurtig Hoveddrejn., enk. Armstrækn. ud	H	S

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
16	Vipsidd. Still. indøves	F	K
17	Ræklangsidd. enk. Armsv. ud og Kropvridn.	S	S
18	Knæst. Sidebøjn.	S	S
19	Knæhaandligg. Armbøjn.	A	K
20	Favnfremligg. Rygbøjn.	R	K
	Arbejde ved Ribberne.		
21	Støtvinkelst. Rygstrækn. m. Hj.	R	S
22	Støtlangsidd. spille m. Haserne. (Fødderne støttet paa næstnederste Ribbe, Hænderne paa fjerde Ribbe fra neden, enk. Knæbøjn. og Strækn. foretages vekslende og livligt)	L&B	S
23	Rygligg. Bøjn. fr., og Fældn. til Gulvet	F	K
24	Bredmodvinkelhæng. Rygstrækn. m. Hj.	R	S
25	Støtmodst. Indøvelse af Nedspring fra nederste Ribbe	B	S
26	Hæng. enk. & dobb. Knæløftn.	F	K
	Idrætslige Øvelser eller Lege.		
27	Stafetløb fra krydssidd. Stilling	I	B
28	Sanglege: »Ole sad ...« (Sanglege fra Ollerup)		
29	Løbespring		
30	Rygv. Skraaspr. over Snor. (Forøvelse for Skraaspr. over Plint)		
31	Kattespr. m. Omkringvend.		

Oversigt.

Arbejdsgruppe	Virkning		
	S	K	B
Armene	5	1	2
Benene	4	0	4
Lænd og Haser	3		
Halsen	1	1	
Sidebevægelser	2		
Forsiden		4	
Ryggen	2	2	
Idrætslige Øvelser			5
Ialt....	17	8	11

IV

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
	Fritstaaende Arbejde.		
	Hopløb til udrykk. Opstill. (Kileopstill. 3, 5 ell. 7).		
1	Smaahop m. Armsv. ud—ned, op—ned	A&B	B
2	Lette Armsv. m. Knæløftn. naar Arm. svinges ud	A&B	B
3	Vinkelsv. m. Lændebøjn.	A&L	S
4	To smaa & et højt Bensv. til Siden	B	B
5	Vandret Armsv. efterfulgt af Lændebøjn. m. Armsv. frem og Haandslag	A&L	S
6	Hop m. Fodløftn. tilb. og Taastøtn. fr., Armsv. ud—ned	A&B	B
7	Lodret Sv. efterfulgt af dyb Knæbøjn. m. Armsv. fremad	A&B	S
8	Armsv. fr.—ud—op og Rygstr.	R	K
9	To Krydshop, Benspredn., Hælklap & Benspredn. (4 Takter)	B	B
	Fritstaaende Arbejde for Kroppen.		
10	St. Vinkelsv. m. Vridn.	S	S
11	Bredst. Hovedbøjn. til Siden	H	S
12	Bredst. Sidebøjn.	S	S
13	Fire Taastøtn.s Hop, skifte m. et dybt Hop, Armsv. fr.	B	S
	Kredsopstilling.		
14	Lodret Sv. m. to Lændebøjn.	A&L	S
15	Hælhævn. dyb Knæbøjn. og Armsv. fr.	B	S
16	Langsidd. Bøjn. fr. Fældn. til favnrygligg. Still. Hovedbøjn. fr., Brystløftn.	F, L, H&R	S&K
17	Langsidd. vandret Armsv. m. Vridn.	A&S	S
18	Rækrygligg. Vipn. til Krog ell. Vipsidd. Still. ..	F	K
19	Vægtstill. indøves (Ligevægtstilling)	R	K
	Arbejde ved Ribberne.		
20	Støtknæsidd. Rygstrækn. m. Hj.	R	S
21	Langsidd. rytm. Lændebøjn.	L	S
22	Langsidd. rytm. Lændebøjn. m. lille Fældn. tilbage	F	K

Nr.	Arbejdets Navn	Øvelses-gruppe	Virk-ning
23	Støtkrogrygligg. Spb. (Brystløftn.)	R	K
24	Støtrygligg. Benløftn.	F	K
25	Bøjhæng. Kropsænkn.	A	K
26	Støtmodst. Bensv. til Siden og taakrydsst. Vrikninger	B	B
	Idrætslige Øvelser eller Lege.		
27	Sidegang og Sideløb m. Vending	I	B
28	Stafetløb i Zik-Zak Løb		
29	Sanglege: »Over Bjerg og dybe Dale ...« (Sanglege fra Ollerup)		
30	»Den glade Kobbersmed ...« (Dagsøvelser f. Smaapiger v. Ingeb. Olsen & M. Gudiksen)		
31	Løbespr. m. Omkringv.		
32	Højde-Længdespr. (Lav Plint)		
33	Mellemspr. (Hest)		

Oversigt.

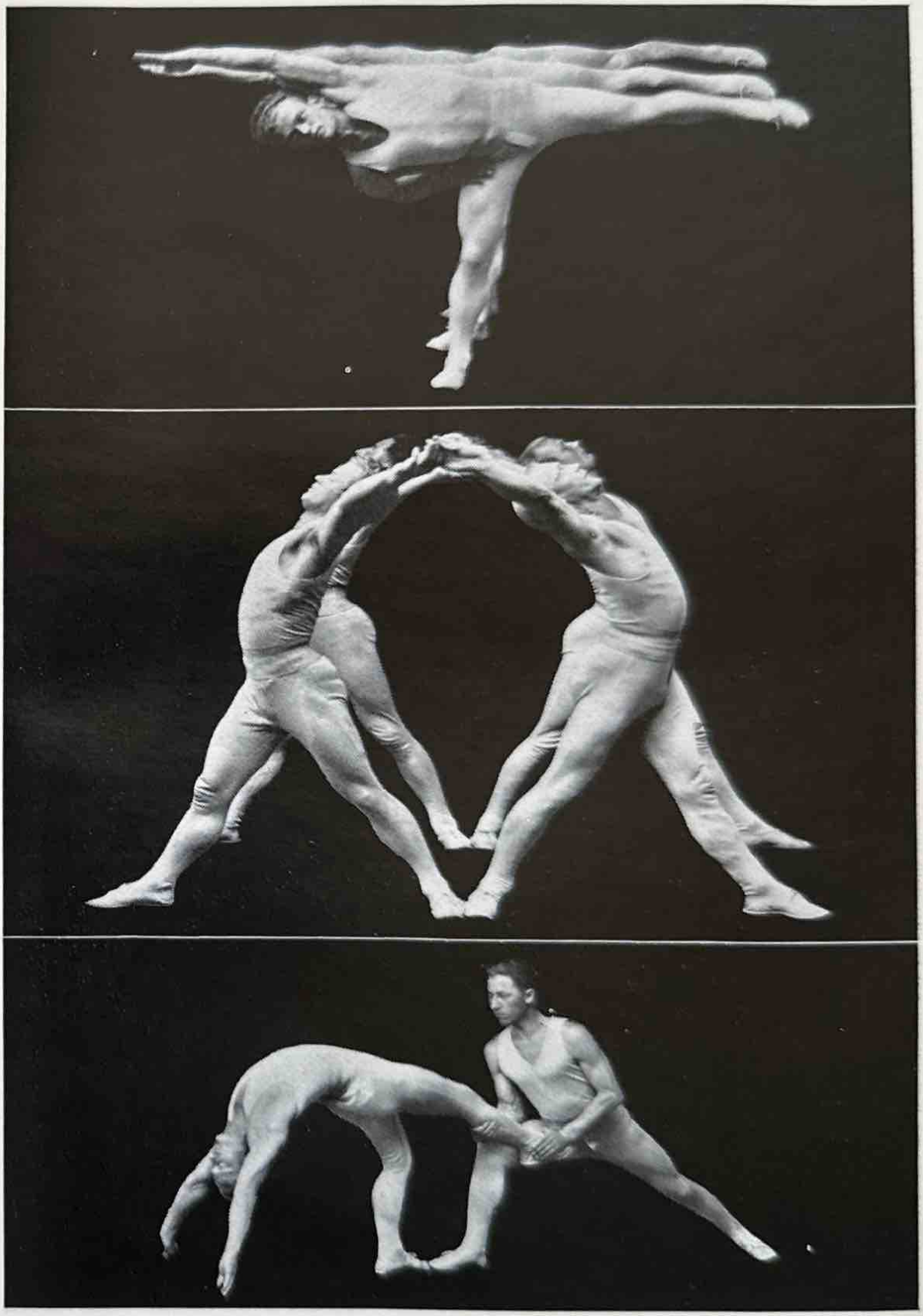
Arbejdsgruppe	Virkning		
	S	K	B
Armene	4	1	3
Benene	6		6
Lænd og Haser	5		
Halsen	1	1	
Sidebevægelser	3		
Forsiden		4	
Ryggen	1	4	
Idrætslige Øvelser			7
Ialt....	20	10	16

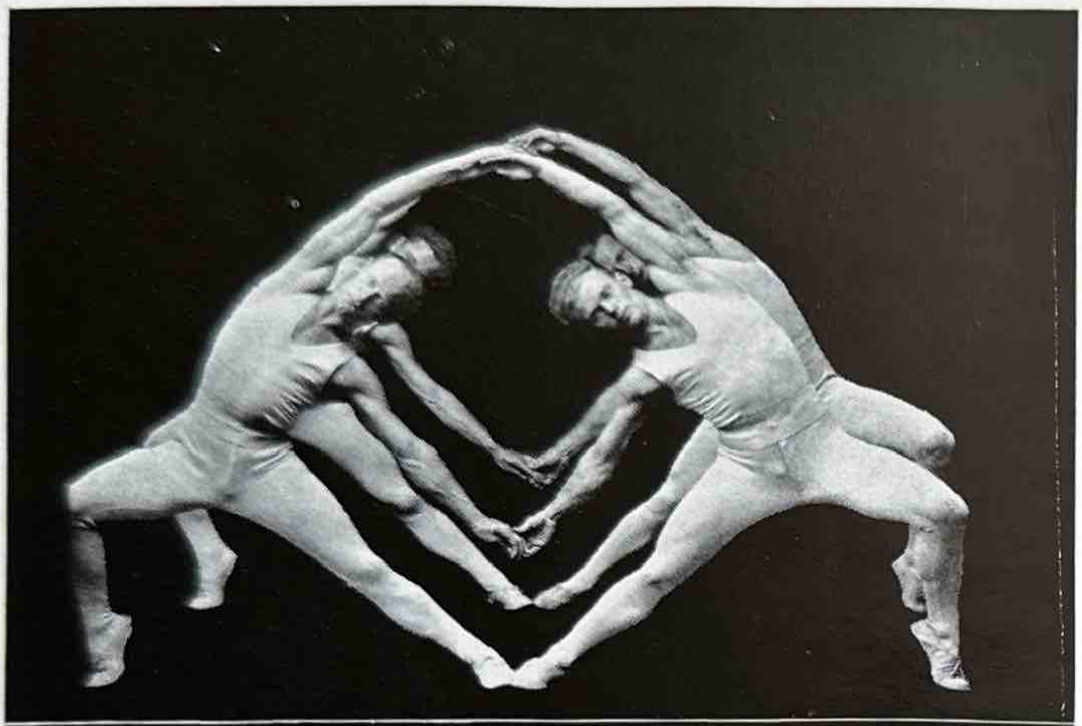
Arbejdsplaner for Skoledrenge.

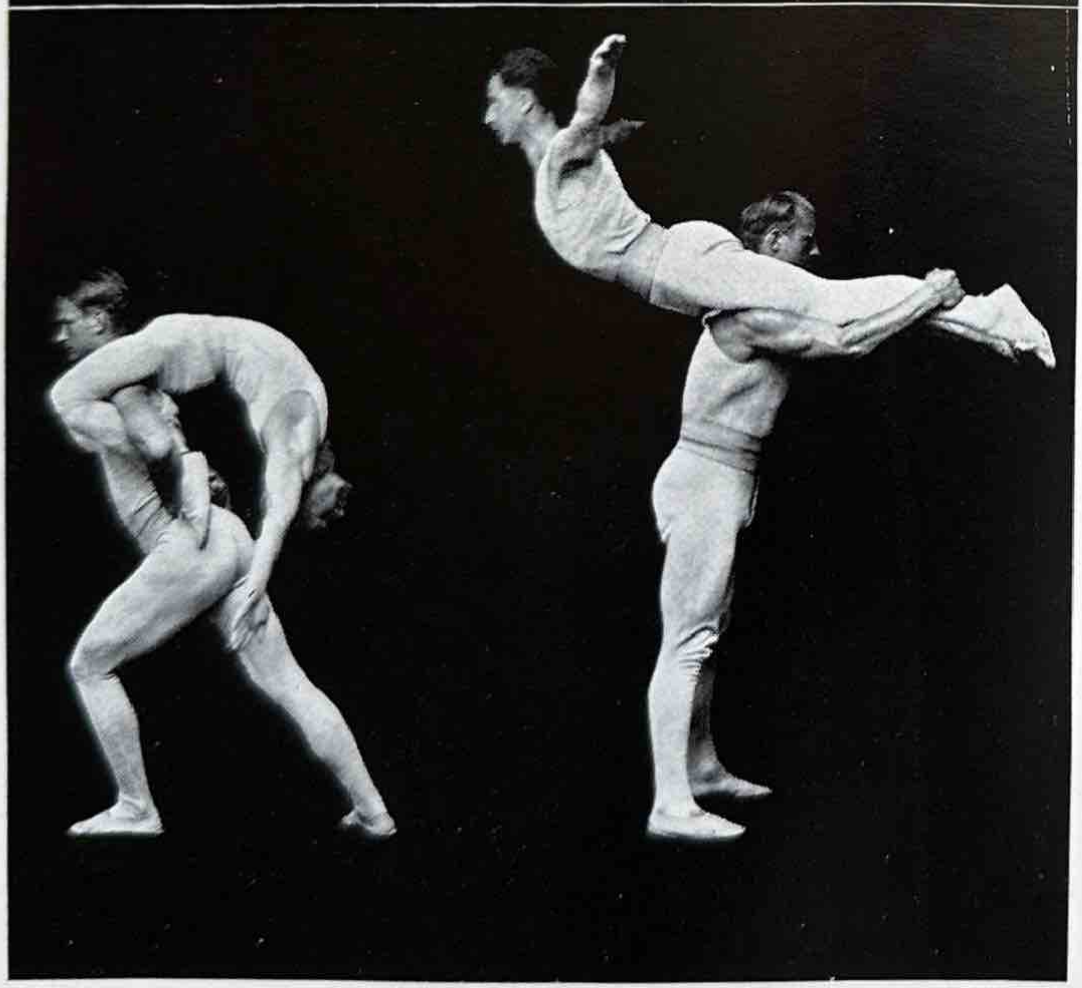
Disse 6 Arbejdsplaner er udarbejdet af Skoleinspektør Alfred Andreassen og Kommunelærer Richard Pedersen med Henvisninger til deres Bog: 18 Dagsøvelser i Drengegymnastik.

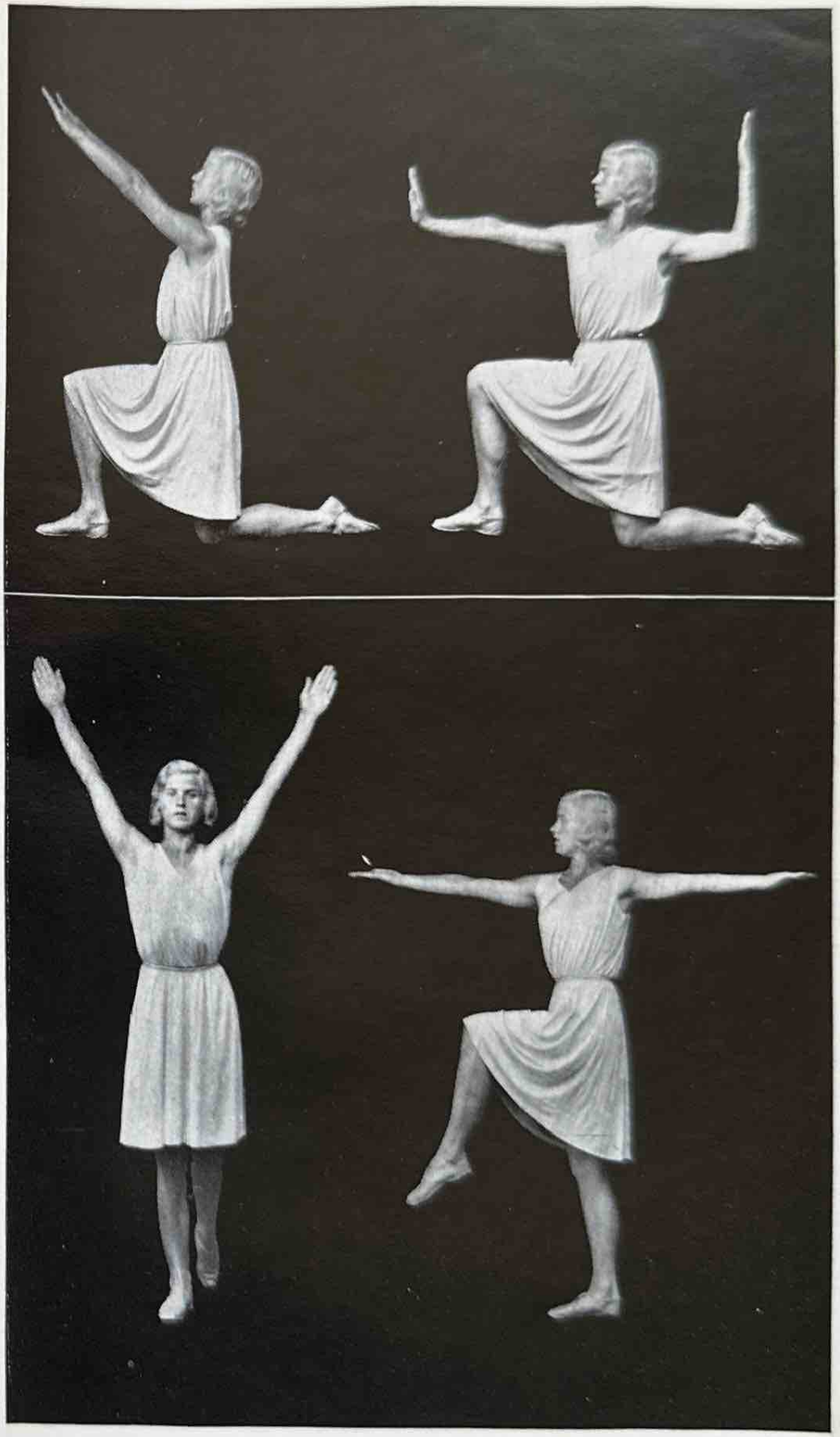
I. (ca. 8—9 Aar.)

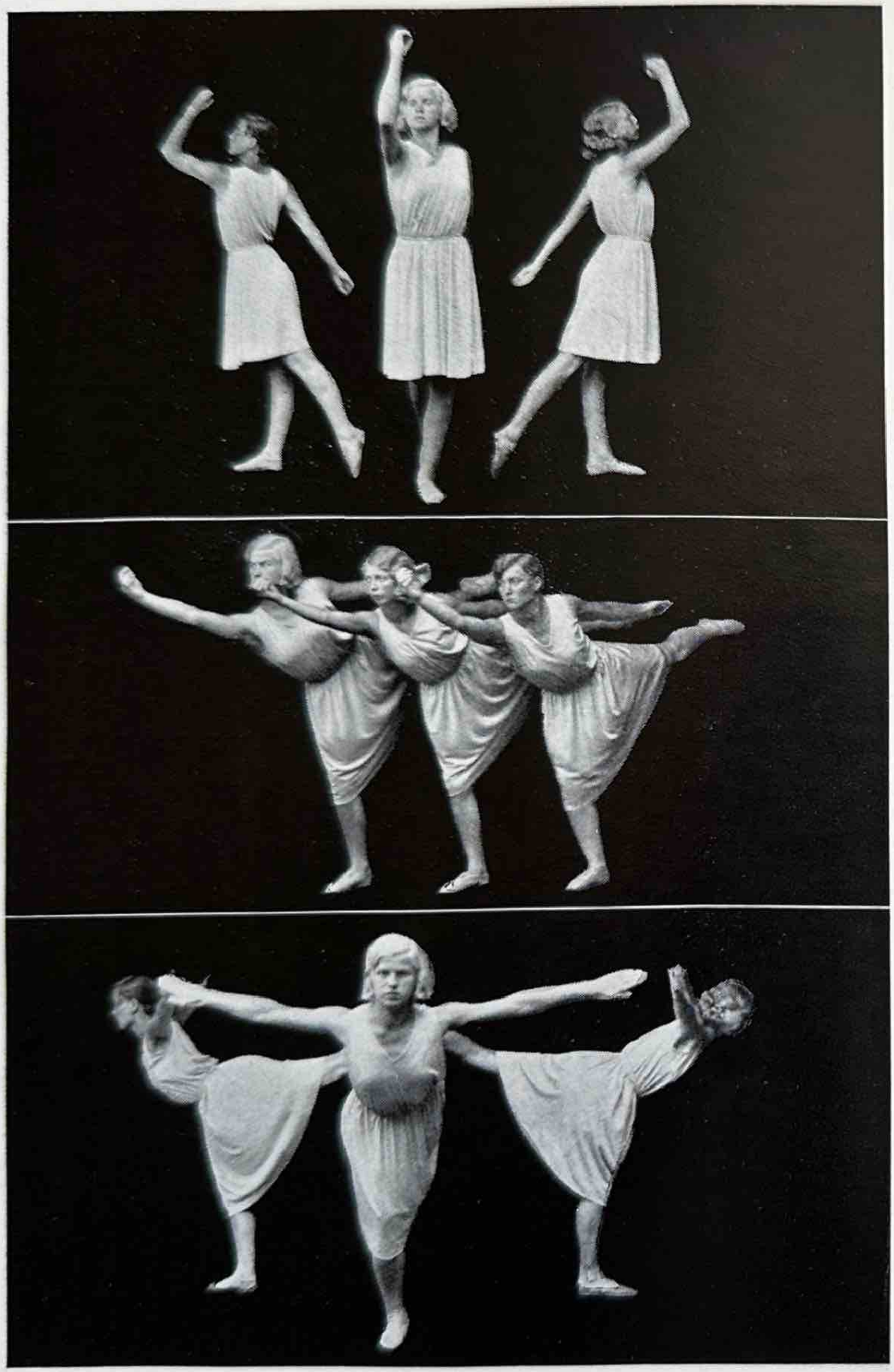
1. Udrykning.
2. Lette Hop I,2
3. Armsving ud—op m. Klap i Hænder og paa Ben, i Takt.. II,3
4. Hop m. Benspredning, i Takt II,2
5. Støthugsiddende Lændebøjning, mange Hug i bukstaaende Stilling i Takt (Komm.: Knæene—stræk! Hugning! Knæene—bøj!) I,4
6. Støthugsiddende Gang fremad paa Hænder til haandliggende Stilling, i Takt (Komm.: Fremad—gaa! Tilbage —gaa!) I,6
7. Vingbredstaaende Kropfældning fremad, p. Tæll. IV,6
8. Bredstaaende Kropvridning med Armsving ud, p. Tæll. (senere i Takt og med Klap paa Benene).
9. Rygliggende skiftevis Benløftning (45°), i Takt, efterfulgt af høj Benløftning (180°) p. Tæll. ..... II,8+IV,7 (Komm.: Venstre Ben—løft! Benløftning i Takt—begynd! Til sidst: Benene om bag ved Hovedet—løft! Sænk!)
10. Krydssiddende Kropbøjning nedad og Rygstrækning, p. Tæll. II,7
11. Rækkrydssiddende Indøvelse af Bøjstilling (senere bøjkrydssiddende Armstrækning fremad, i Takt) II,6
12. Knæstaaende Sidebøjning, flere Gange til venstre, derefter til højre V,5
13. Knæhaandliggende Kropvridning m. Armsving udad, i Takt ..... III,7+IV,9
14. Favnfremliggende Rygbøjning bagud.
15. Stolknævinkelsiddende Rygstrækning II,10
16. Bøjrygmodhængende Stilling X,15
17. Benopslag, fri Form I,9
18. Strækhængstaaende samlet høj Knæløftning m. høj Tæll. til 6 ..... VIII,16
19. Kaploeb fra Væg til Væg (Musehul).
20. Gang og Løb.
21. Spring og Behændighedsøvelser.
22. Stafetløb I, uden Stafet. Angaaende Opstilling m. m. se Stafetløb II, pag. 105.
23. Stafetløb II, med Stafet.
24. Troldehoved.

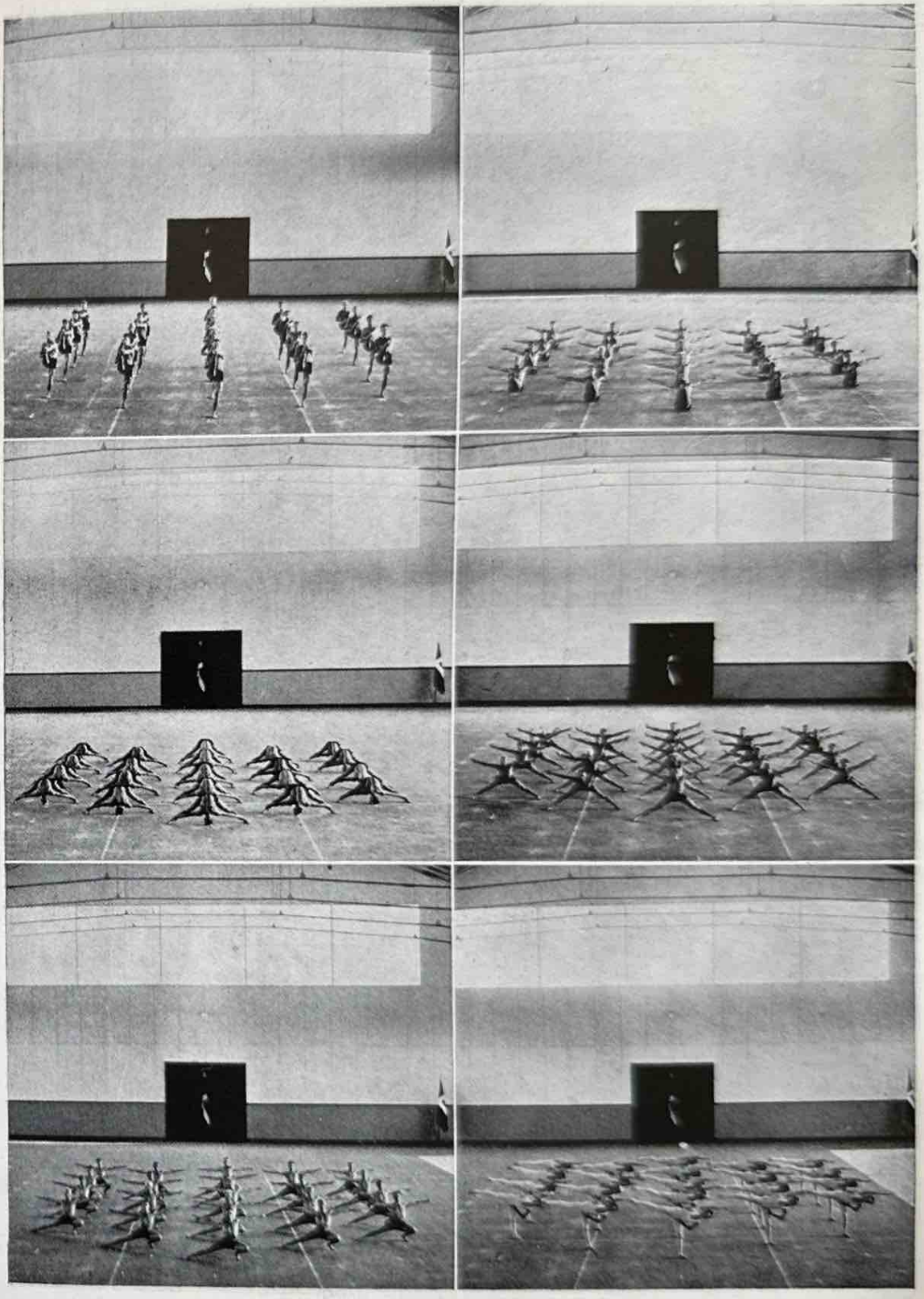


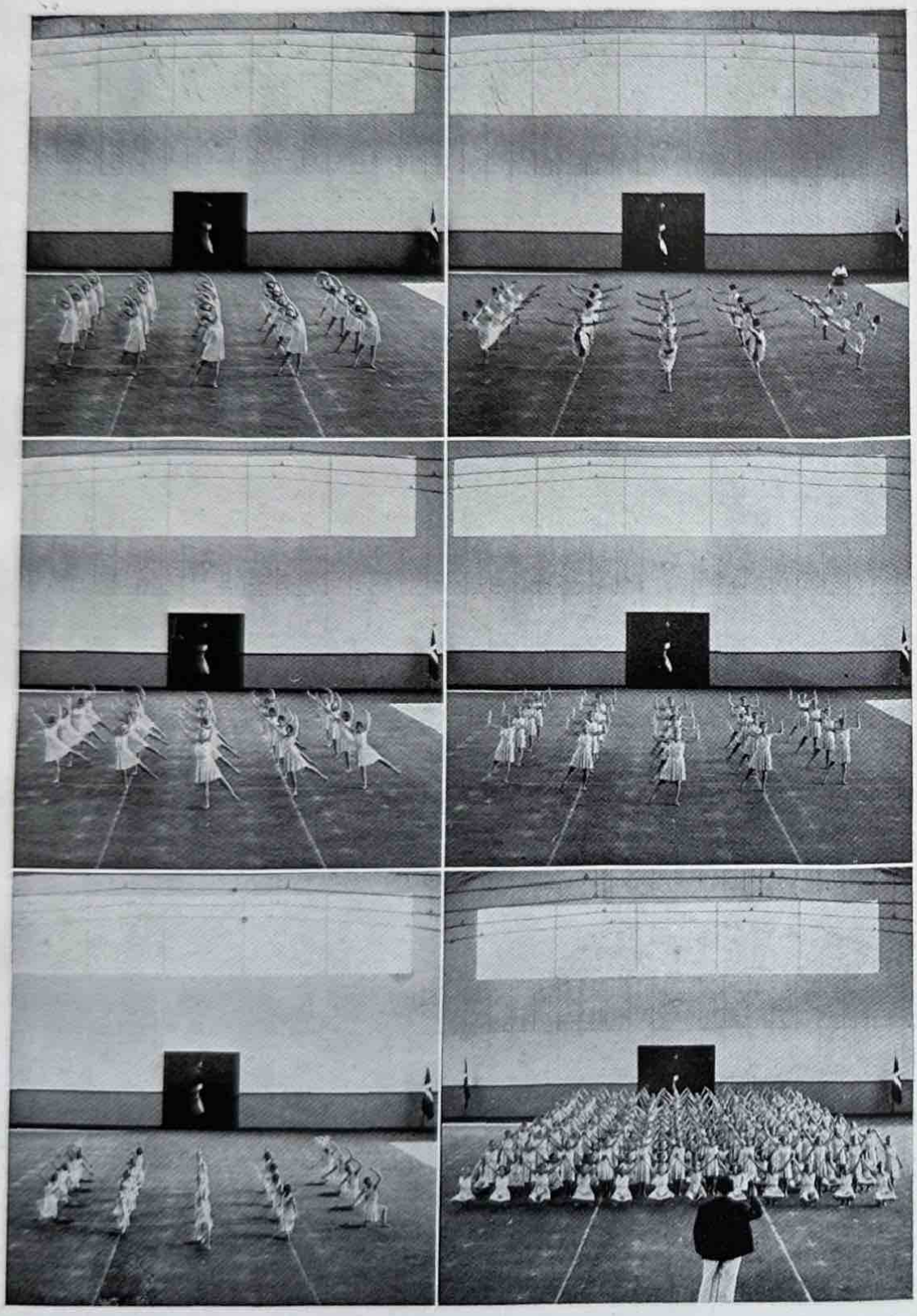












Afslutning.

Selv om vort Legeme har overmaade stor Værdi baade som Bolig for os og til Brug i vor Gerning, saa maa Gymnastikken, vi øver, dog aldrig nøjes med at dyrke Legemet alene. Skal Dansk Gymnastik forblive en ædel Idræt med ægte Værdier baade for den enkelte og for et Folk, der ønsker at leve sundt og dygtigt, saa maa ogsaa Karakter og Personlighed hente Vækst og Udvikling igennem Arbejdet.

Øvede alle danske Børn og Unge god Gymnastik, og havde de efter Timerne Adgang til Styrtebadets forfriskende Renhed, saa ejede Danmark heri en rig Kilde til Folkesundhed.

Overfor Gymnastikkens gode Virkninger paa Menneskelegemet i fysisk og hygiejnisk Henseende, nærer jeg ingen Tvivl, og jeg v e d, at ogsaa Vilje og Energi kan udvikles godt igennem det gymnastiske Arbejde. Endvidere er jeg overbevist om, at Gymnastik kan faa sine Udøvere til at glemme sig selv for i godt Kammeratskab at fremarbejde en dygtig, glad og god Ungdom i Danmark. Men her ud over skal jeg ikke prøve paa at klarlægge Gymnastikkens sjælelige Virkninger eller aandelige Værdier, da alt af denne Art i det væsentlige beror paa Lederen.

Som den gode Taler fører det levende Ord, saadan tror jeg, at den gode Leder kan øve levende Handling.

Det er Tjenersindet, det gælder.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord 5

Indledning 7

Primitiv Gymnastik eller Grundgymnastik 9

Dansk — primitiv — Gymnastik 11

Gymnastiklederen 12

Holdning 13

Holdningsfejl 13

Gymnastikkens Arbejdsforraad 18

Gymnastikkens Virkning 19

Arbejdsplan 20
Arbejdsplanens Inddeling 21
Skema til Arbejdsplan 24

Sal og Redskaber 25

Kommando 25
Meddelelsen 26
Pausen 26
Ordren 26
Kommandotælling 26
Takttælling 27

Undervisningen 27
Forevisning af Øvelserne 28
Rettelse af Fejl 28

Arbejdsstillinger 28
Benenes Arbejdsstillinger 29
Armenes Arbejdsstillinger 33
Benenes og Armenes fælles Arbejdsstillinger 38
Arbejdsstillinger for Kroppen 40
Sammensatte Arbejdsstillinger 46

Ordningsøvelser 47

Arbejde for Arme 52
Smidiggørende Armarbejde 52
Kraftgivende Armarbejde 57
Behændiggørende Armarbejde 62

Arbejde for Ben 63
Smidiggørende Benarbejde 64
Kraftgivende Benarbejde 69
Behændiggørende Benarbejde 70

Arbejde for Lænd 76

Arbejde for Hals 78

Arbejde med Sidebevægelser 82
Arbejde for Forsiden 91
Arbejde for Ryggen 97
Smidiggørende Rygarbejde 98
Kraftgivende Rygarbejde 102
Idrætslige Øvelser 106
Gang og Løb 107
Spring 112
Arbejdsplaner for Mænd 126
Arbejdsplaner for Kvinder 147
Arbejdsplaner for Drenge 164
Arbejdsplaner for Smaapiger 169
Arbejdsplaner for Skoledrenge 177
Idrætsgymnastik 183
Afslutning 197

TIDENS KRAV

er: til det bedste System — det bedste Udstyr. — Raadspørg Specialisten angaaende Gymnastikbeklædning, Idrætsredskaber, Boldmateriale

STÆRKERE - BILLIGERE - SMARTERE

Skriv, eller besøg mig, naar De besøger Ollerup.

SPORT Werner Kuhr

SPORTSMAGASINET - SVENDBORG

Foreign correspondence invited.

Leverandør til Landsfesten 1935 samt Skoler og Hold over hele Landet.

GYMNASTIKDRAGTER

FOR KVINDER - MÆND - PIGER - DRENGE

GYMNASTIKSKO OG SANDALER

SØG DET HOS DERES HANDLENDE ELLER SKRIV DIREKTE

KATALOG SENDES PAA FORLANGENDE

AKSEL LARSEN

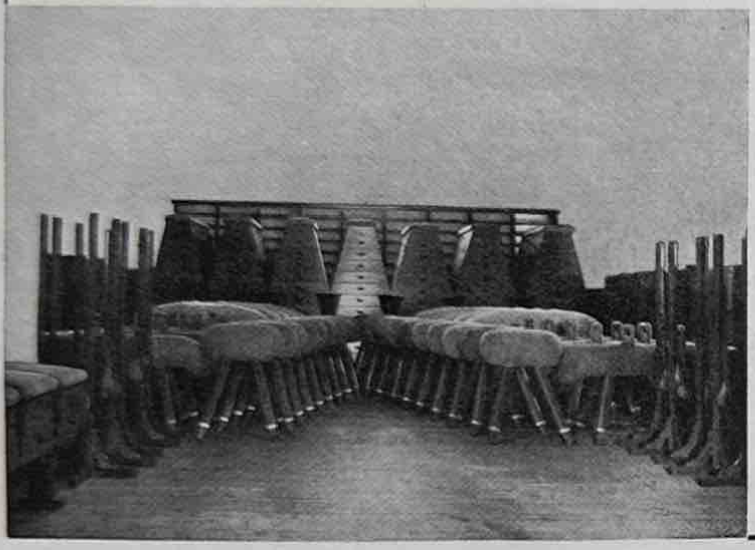
TLF. 110 GLAMSBJERG TLF. 110

Lev. til Gymnastikhøjskolen og Niels Bukhs Udenlandshold

FIRMA POUL MADSEN

DONS PR. ALMINDE

GYMNASTIKSALE MONTERES



Heste,
Bukke
Plinte og
Madrasser

er altid
paa Lager.

Leverandør
til Landsfesten
1936.

LEKTOR POUL JØRGENSENS
IDRÆTSBØGER

HAANDBOLD
45 Illustrationer
Pris Kr. 2.00

KRICKET
45 Illustrationer
Pris Kr. 2.50

LANGBOLD
23 Illustrationer
Pris Kr. 2.50

FODBOLD
69 Illustrationer
Pris Kr. 2.75

KAP- OG STAFETLØB I SAL
9 Illustrationer
Pris Kr. 0.75

H. HAGERUPS FORLAG - KØBENHAVN